

Dahl de lentilles corail



🍴 4 portions · ⌚ prep. 10m · 🕒 cuisson 30m

Un dahl épicé de lentilles corail, parfumé au gingembre et aux épices indiennes. Riche en protéines végétales, idéal servi avec du riz.

Asie / Inde

INGRÉDIENTS

☐ oignons, émincés	2	☐ curcuma	1 càc
☐ huile	2 càs	☐ curry	1 càc
☐ ail, en purée	3 gousses	☐ lentilles corail, rincées	300 g
☐ gingembre frais, râpé	20 g	☐ tomates, en dés	4
☐ piments, émincés	1	☐ eau	800 ml
☐ cumin en poudre	1 càc	☐ sel	

PRÉPARATION

1. Faire revenir les oignons dans huile jusqu'à dorure.
2. Ajouter l'ail, le gingembre frais et les piments. Laisser rissoler 2 min.
3. Ajouter le cumin en poudre, le curcuma et le curry. Mélanger.
4. Ajouter les lentilles corail, les tomates et l'eau.
5. Laisser mijoter à feu doux 25 min, en remuant régulièrement, jusqu'à ce que les lentilles soient fondantes et la sauce épaisse.
6. Assaisonner de sel et servir avec du riz blanc.

resilience