

Dahl tibétain de Yeshi



🍲 4 portions · ⌚ prep. 10m · 🕒 cuisson 45m

Dahl de mung dal aux épinards, recette tibétaine simple et rapide : cumin, ail, oignon, tomates, curcuma et masala. Un favori du restaurant Taste Tibet, facile à reproduire à la maison.

Asie / Tibet

INGRÉDIENTS

☐ mung dal	300 g	☐ curcuma	1/2 càc
☐ huile	2 càs	☐ sel	2 càc
☐ graines de cumin	1 càc	☐ Bassar curry masala, ou poudre de piment fort	1/2 càc
☐ ail, finement émincé	2 gousses	☐ eau	
☐ demi oignon rouge, finement émincé	1	☐ feuilles de jeunes épinards	70 g
☐ tomates, en dés	2		

PRÉPARATION

1. Rincer abondamment le *mung dal* dans un bol, puis bien égoutter.
2. Faire chauffer l'*huile* dans une *grande casserole* à feu moyen-vif. Ajouter les *graines de cumin* et attendre qu'elles crépitent.
3. Ajouter l'*ail* et remuer environ *1 minute*. Ajouter le *demi oignon rouge* et cuire encore *1 minute*.
4. Incorporer les *tomates*, le *curcuma*, le *sel* et le *Bassar curry masala*. Cuire jusqu'à ce que les tomates soient fondantes, *3-4 minutes*.
5. Ajouter le *mung dal* dans la casserole, rincer le bol avec de l'eau bouillante pour récupérer les grains restants. Remuer *3-4 minutes*, puis verser 1 litre d'*eau* bouillante.
6. Baisser à feu moyen, couvrir et laisser mijoter *30-35 minutes* en remuant de temps en temps.
7. Ajouter les *feuilles de jeunes épinards* et remuer jusqu'à ce qu'elles soient fondues. Ajouter de l'eau bouillante si une consistance plus liquide est souhaitée.