

Lentilles à l'indienne



🍲 4 portions · ⌚ prep. 20m · 🍳 cuisson 20m

🥒 moutarde

Lentilles corail cuisinées avec une sauce aux tomates, au curry et aux graines de moutarde, parfumée au gingembre et à la coriandre. À servir avec du riz basmati.

Asie / Inde

INGRÉDIENTS

☐ lentilles corail	300 g	☐ gingembre frais râpé	
☐ graines de moutarde	1 càc	☐ tomates, coupées en dés	3
☐ huile d'olive	1 càs	☐ moutarde	2 càs
☐ huile d'olive	2 càs	☐ curry	2 càc
☐ oignon, émincé finement	1	☐ eau	50 g
☐ échalote, émincée finement	1	☐ coriandre	2 càs
☐ gousse d'ail, pressée	1		

PRÉPARATION

1. Rincer les *lentilles corail* et les faire cuire pendant *15 minutes* à *20 minutes* dans 3 fois leur volume d'eau. Saler légèrement en fin de cuisson et égoutter s'il reste de l'eau. Réserver.
2. Dans une *poêle*, faire éclater à feu moyen les *graines de moutarde* dans l'*huile d'olive*.
3. Au bout de *5 minutes*, ajouter l'*huile d'olive* et mettre l'*oignon*, l'*échalote*, la *gousse d'ail* et le *gingembre frais râpé*. Faire revenir *15 minutes*.
4. Ajouter les *tomates*, la *moutarde*, le *curry* et l'*eau*.
5. Laisser réduire un peu et ajouter la *coriandre*.
6. Ajouter les lentilles, bien mélanger, saler et poivrer.
7. Servir avec du riz basmati et un peu de jus de citron.