

Masoor dal (दाल)



🍲 3 portions · ⌚ prep. 5m · 🍳 cuisson 20m

Le vrai dal de lentilles corail indien : lentilles cuites avec tomates puis tempérées au tadka (ghee, graines de cumin et moutarde, ail, piment, asafoetida, kasuri methi). 25 minutes, technique authentique en 2 temps. Recette de Swasthi (Indian Healthy Recipes).

Asie / Inde

INGRÉDIENTS

☐ lentilles corail, <i>masoor dal</i>	95 g	☐ asafoetida, <i>hing</i>	
☐ tomates, <i>épépinées et hachées</i>	2	☐ curcuma	1/4 càc
☐ piment vert, <i>fendu, optionnel</i>	1	☐ poudre de piment du Cachemire	1/4-1/2 càc
☐ eau	350 ml	☐ garam masala, <i>optionnel</i>	1/8 càc
☐ ghee, ou beurre, ou 1 tbs d'huile pour version vegan	2 càs	☐ sel	1/2 càc
☐ graines de moutarde, <i>optionnel</i>	1/4 càc	☐ kasuri methi, <i>fenugrec séché, écrasée entre les paumes</i>	1/2 càc
☐ graines de cumin	1/2 càc	☐ coriandre fraîche, <i>ciselée</i>	2 càs
☐ ail, <i>haché</i>	2 gousses	☐ jus de citron	1-2 càs
☐ piment rouge séché, <i>brisé en deux</i>	1		

PRÉPARATION

— Cuisson des lentilles —

1. Rincer les *lentilles corail* plusieurs fois. Égoutter.
2. Mettre dans une *casserole* avec les *tomates*, le *piment vert* et l'*eau*.
3. Porter à ébullition à feu moyen-vif, puis baisser et cuire à feu moyen-doux 15 minutes jusqu'à ce que les lentilles soient fondantes. Écumer la mousse qui remonte en surface. Ajouter de l'eau chaude si nécessaire.
4. Écraser le dal à la cuillère pour obtenir la consistance souhaitée (lisse ou grossière).

— Tadka (tempérage) —

5. Faire chauffer le *ghee* dans une *petite poêle* à feu moyen.
6. Ajouter l'un après l'autre : les *graines de moutarde*, les *graines de cumin*, l'*ail* et le *piment rouge séché*.
7. Quand l'ail commence à dorer, baisser le feu et ajouter une pincée d'*asafoetida*, le *curcuma*, la *poudre de piment du Cachemire* et le *garam masala*.

8. Verser immédiatement le tadka dans le dal. Ajouter le *sel* et la *kasuri methi*. Mélanger.
9. Laisser frémir 2 minutes.
10. Garnir de *coriandre fraîche* et d'un filet de *jus de citron*. Servir avec du riz ou du roti.

La technique en 2 temps (cuisson + tadka versé dessus) est la base de TOUS les dals indiens. C'est le tadka qui donne la profondeur — sans lui, c'est juste une purée de lentilles.

L'asafoetida (hing) est l'ingrédient « secret » du dal indien — une pincée suffit. Son arôme piquant disparaît à la cuisson pour laisser un goût d'oignon/ail très profond.

La kasuri methi (fenugrec séché) s'ajoute en fin de cuisson, écrasée entre les paumes pour libérer l'arôme. C'est la signature aromatique du dal du Nord de l'Inde.

Pour une version vegan stricte, remplacer le ghee par de l'huile neutre. Le goût sera légèrement différent mais la technique reste la même.

traditionnel

resilience