



 Add to Collection

Dahl de lentilles corail

★★★★★

Un délicieux plat indien végétarien à base de lentilles corail

Type de plat Plat principal
Cuisine Indienne

Temps de préparation 10 minutes

Temps de cuisson 25 minutes

Temps total 35 minutes

Portions 4 personnes

Ingrédients

- 300 g lentilles corail
- 2 oignon jaune
- 2 gousses ail
- 2 cm gingembre frais
- 400 g tomates concassées
- 50 cl lait de coco
- 50 cl bouillon de légumes
- 200 g pousses d'épinards
- 1 cuillère à soupe ghee ou huile d'olive
- 1 cuillère à café cumin moulu
- 1 cuillère à café coriandre moulue
- 1 cuillère à café graines de moutarde
- 2 cuillère à café curcuma en poudre
- 1 cuillère à café garam masala
- 1 citron jaune

Instructions

1. Rincez et égouttez les lentilles corail. Pelez les oignons et ciselez-les finement. Pelez et dégermez l'ail puis pressez-le avec le gingembre.
2. Faites fondre un peu de ghee (ou d'huile d'olive) dans une grande sauteuse et faites-y revenir les oignons. Ajoutez les gousses d'ail, le gingembre pressé et les épices. Laissez cuire quelques instants.
3. Ajoutez les lentilles, les tomates concassées, le lait de coco et le bouillon, mélangez bien puis laissez mijoter 20 minutes en remuant.
4. A la fin de la cuisson, ajoutez le jus du citron et les pousses d'épinards. Mélangez bien et servez avec du riz basmati.