

Dahl de lentilles



TEMPS

30 à 45 mins



BUDGET



PARTS

10

Ingrédients

- 800g de lentilles corail (de couleur orange)
- 80 cL de lait de coco
- 3 cuillères à soupe de curcuma
- 2 cuillères à café de cumin ou de curry
- 3 cuillères à soupe de concentré de tomate
- 5 oignons
- 2 gousses d'ail

En option :

10 carottes

10 tomates

3 courgettes

3 poivrons

Préparation

- 1/ Couper les oignons en petits bouts, puis les faire revenir dans une grande poêle.
- 2/ Ajouter les éventuelles carottes, tomates, courgettes, poivrons, coupés en petits morceaux.
- 3/ Rajouter les lentilles, le lait de coco, le concentré de tomates et de l'eau pour que les lentilles soient recouvertes.
- 4/ Laisser cuire à feu moyen en tournant régulièrement.
- 5/ Si besoin, rajouter de l'eau au fur et à mesure de la cuisson, jusqu'à ce que les lentilles soient cuites.
- 6/ En fin de cuisson, rajouter le cumin et le curcuma. Rajouter également un peu de sel.

Le dahl est un plat traditionnel d'Inde. Il peut être servi avec du riz, et rajouter au choix des tomates, des carottes, des courgettes et / ou des poivrons directement dans le dahl permet d'avoir aussi quelques légumes qui feront de l'ensemble un super repas équilibré !

BON APPETIT !