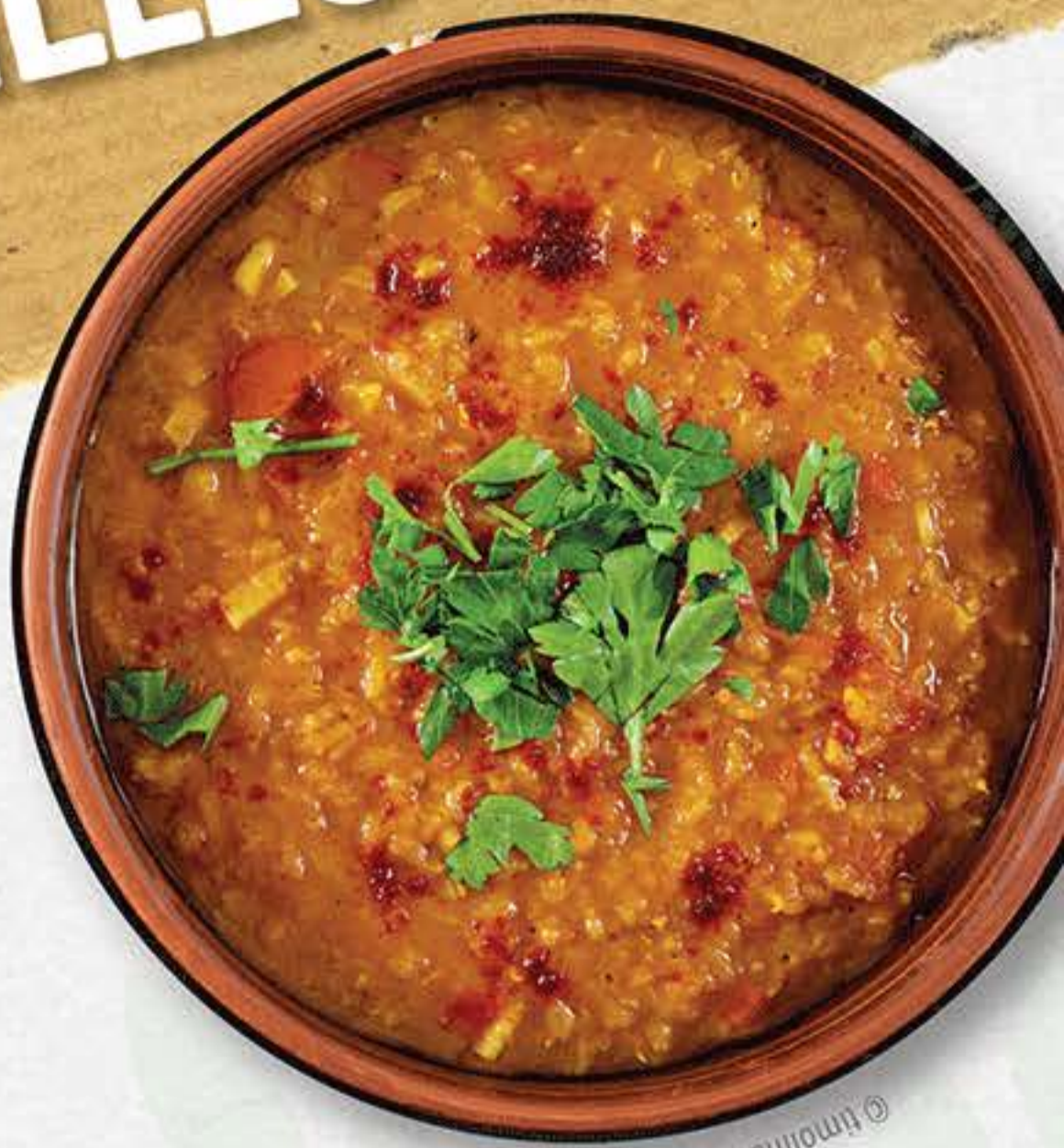


LA RECETTE ! de Laurent C.

DAHL DE LENTILLES CORAIL

INGRÉDIENTS

- Lentilles corail : 250 g
- Tomates pelées : 1 boîte
ou tomates fraîches : 3
- Lait de coco : 1 petite boîte
- Huile d'olive : 2 c. à s.
- Oignon : 1 gros
- Ail : 2 gousses
- Gingembre frais : cube de 3 cm
de côté
- Poudre de curry : 1 c à c.
- Noix de muscade : 1/2 c à c.
- Cardamones : 4 coques
écrasées



@imolina / Freepik



LA RECETTE !

DAHL DE LENTILLES CORAIL

PRÉPARATION

1. Rincer et égoutter les lentilles.
Peler et ciseler finement l'ail
et l'oignon.
2. Dans un faitout, faire chauffer
l'huile d'olive. Y faire revenir
à feu moyen l'ail, l'oignon, les épices
et le gingembre.
3. Ajouter les tomates coupées
en petits morceaux avec
leur jus. Laisser cuire 5 minutes.
4. Verser les lentilles, bien
remuer et ajouter de l'eau
de façon à recouvrir le tout. Couvrir
le faitout et laisser cuire 15 minutes
à petit feu. Vérifier la cuisson
des lentilles.
5. Lorsque les lentilles sont cuites,
ajouter, hors du feu, le lait de
coco. Ajouter, selon votre goût, du jus
de citron. Servir avec du riz basmati.

CONSEILS

LENTILLES : prolonger
la cuisson en remuant bien
et en ajoutant de l'eau si nécessaire
pour éviter que le mélange accroche
au fond du faitout.

LAIT DE COCO : il ne doit pas
cuire afin de ne pas perdre
son parfum.

