



Allez directement à la recette

DAHL DE LENTILLES CORAIL

asie, cuisine du monde, inde, recettes salées, sans gluten, vegan, végétarien

Pour
2 bons mangeurs

Préparation
10 minutes

Cuisson
20 minutes

ingrédients :

- 200g de lentilles corail (ou autre légumineuse - dans ce cas adaptez le temps de cuisson)
- 150-200g de fleurettes surgelées (choux fleur, brocolis...)
- 1 oignon
- 20cl de lait de coco
- 1 cuillère à café de curcuma
- 1 cuillère à café de gingembre râpé (j'utilise du surgelé)
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1/2 cuillère à café de graines de cumin
- 1 cuillère à café de graines de coriandre
- 1 cuillère à café de garam masala (mélange d'épices, on peut le faire soi-même en torréfiant puis réduisant poudre cannelle, coriandre, poivre, cumin, clou de girofle, cardamome et fenugrec)
- Du piment, à ajuster selon votre goût (et la force de votre garam masala)
- De la coriandre fraîche à ajouter au dernier moment

1. Rincer les lentilles pour éviter que ça mousse et que ça déborde, puis les mettre les lentilles dans une casserole avec le curcuma et le gingembre. Couvrir d'eau pour avoir 1cm d'eau au-dessus, et mettre à chauffer à feu moyen.
2. Au bout de 5 minutes de cuisson, ajouter les fleurettes surgelées et laisser cuire pendant encore 7 minutes.
3. Pendant ce temps, émincez l'oignon et faites le revenir à la poêle (ou au wok) avec toutes les épices restantes et l'ail.
4. Une fois que l'oignon est transparent, récupérez les lentilles et les fleurettes à l'aide d'une écumoire et déposez dans la poêle. Ne cherchez pas à trop égoutter.
5. Ajoutez le lait de coco et faites revenir encore quelques minutes.

Servez avec un peu de coriandre en feuilles hachée, elle apportera une touche de fraîcheur dans votre assiette!