Dahl de lentilles rapide

CONSEIL: accompagner de naans ou de riz basmati.

30 minutes

Ingrédients

2	oignons moyens
1	gousse d'ail
3 cm	de gingembre
2 TL	d'huile de coco
2 TL	de garama masala
360 gr	lentilles corail
300 gr	de pulpe de tomate en boîte
5 dl	de bouillon de légumes
100 ml	de lait de coco
2 cs	de yaourt de lait de coco
	coriandre
	sel et poivre

Préparation

Recette pour 4 personnes

1. Laver le gingembre, éplucher l'ail et l'oignon. Puis les hacher finement. Préparer le bouillon de légumes selon les instructions puis le réserver.
2. Faire chauffer l'huile de coco à feu moyen dans une casserole. Y verser le garam masala puis le faire revenir env. 1 minute. Veiller à ce qu'il ne brûle pas. Ajouter l'ail, l'oignon et le gingembre. Les faire revenir jusqu'à ce que l'oignon soit translucide.
3. Rincer les lentilles à l'eau. Puis les ajouter dans la casserole et les faire cuire dans le bouillon. Laisser mijoter le dahl à couvert, à feu doux, pendant env. 15 minutes. Si le liquide est absorbé avant, ajouter un peu d'eau.
4. Ajouter le lait de coco et les tomates. Saler, poivrer puis poursuivre la cuisson pendant 5 minutes. Dresser avec du yaourt et de la coriandre avant de servir.

Lentilles rouges
BIO