

ZODIO

Mon dahl indien

gaveauvalentine





Ingrédients pour 4 personnes :

- 300 g de lentilles corail
- 40 cl de lait de coco
- 1 cuillère à soupe de curry
- 1 oignon moyen
- 1 gousse d'ail
- 1 cube de bouillon de légumes
- Huile d'olive

Préparation :

- Rincez les lentilles corail.
- Puis, versez les dans une casserole et recouvrez-les d'eau à niveau, ajoutez le bouillon de légumes et mettez sur feu moyen.
- Lorsque l'eau commence à bouillir baissez le feu et remuez régulièrement jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'eau. Coupez le feu, couvrez.
- Pelez et coupez finement l'oignon, faites-le revenir dans une à deux cuillères à soupe de d'huile d'olive sur feu moyen jusqu'à ce qu'ils deviennent un peu translucides.
- Ajoutez la gousse d'ail hachée, et laissez encore sur le feu moyen une minute.
- Ajoutez ensuite les épices et faites revenir le tout une à deux minutes. Puis, ajoutez le lait de coco, remuez bien.
- Versez alors les lentilles dans le lait de coco, remuez bien, mettez sur feu doux et laissez mijoter jusqu'à obtenir la consistance souhaitée, en remuant régulièrement,
- Salez et poivrez selon votre goût.
- Vous pouvez servir un peu liquide comme un potage ou un peu crémeux et plus consistant comme un risotto.
- Avant de servir, déposez de la coriandre fraîche sur les assiettes !

Pour dénicher les dernières idées et rencontrer les passionnés, rendez vous sur zodiosphere.fr