



LE DHAL INDIEN (VEGETARIEN) DE SYLVIANE

Ingrédients (pour 4 personnes)

*250 à 300 g. de lentilles corail (oranges)
1 grosse tomate, en saison, ou une boîte de tomates concassées
1 oignon
légumes au choix selon saison ou ce que vous avez dans le frigo (carottes, haricots, fenouil)
3 gousses d'ail
2 c.c. de curcuma
2 c.c. de cumin oriental (kamun)
1 c.c de gingembre en poudre ou 1 cm de gingembre frais râpé
2 dl de lait de coco
sel.*

Préparation

Cuire les lentilles dans leur volume d'eau (1/1), env. 15 mn. Sans sel.

Dans un peu d'huile d'olive (ou de ghee, beurre clarifié indien), faire revenir l'oignon, puis les légumes en brunoise (tout petits cubes), ajouter l'ail et les épices, et laisser mijoter quelques minutes.

Ajouter la tomate, laisser cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres, ajouter le lait de coco, mélanger aux lentilles cuites, et assaisonner avec du sel selon votre goût.

Le secret de Sylviane

Avec du riz et/ou éventuellement d'autres légumes, comme du chou-fleur, le dhal constitue un repas complet, protéiné et succulent !