



Dahl de lentilles corail



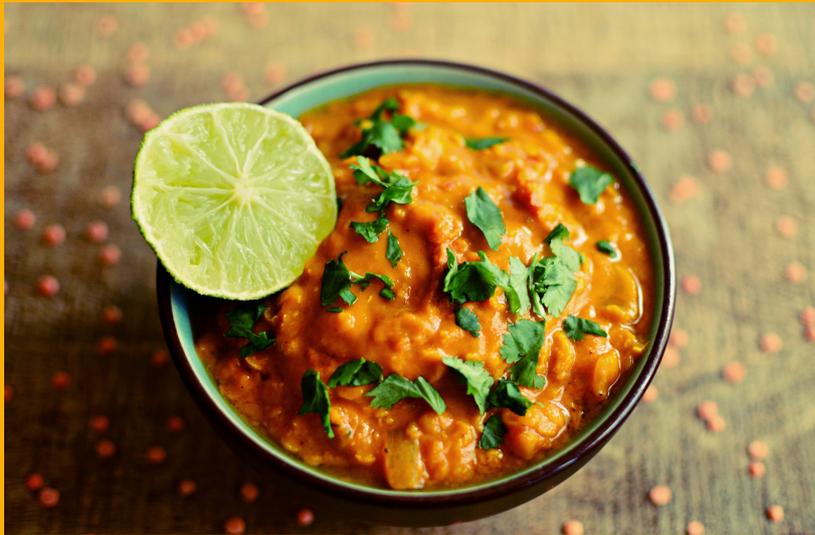
4 personnes



20 min



25 min



250 g de lentilles corail
20 cl de crème de coco ou lait de coco
1 oignon rouge
2 c. à s. de curry en poudre
2 c. à c. bombée(s) de concentré de tomates
1 gousse d'ail
1 morceau de gingembre (2 cm)
Huile végétale
Sel fin

Rincez les lentilles, mettez-les dans une casserole et recouvrez-les d'eau.

Portez à ébullition puis baissez le feu et laissez mijoter pendant une quinzaine de minutes, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Égouttez.

Pelez puis émincez l'oignon et l'ail.

Pelez puis râpez ou émincez très finement le gingembre.

Faites revenir l'oignon, l'ail et le gingembre dans 2 cuillères à soupe d'huile, pendant 5 minutes, sur feu moyen.

Ajoutez les épices, mélangez, ajoutez le concentré de tomates et mélangez bien.

Ajoutez le lait ou la crème de coco, salez et mélangez. Faites cuire pendant 5 minutes, goûtez et rectifiez éventuellement l'assaisonnement.

Ajoutez les lentilles cuites et égouttées et mélangez.

Si le mélange est trop sec, ajoutez un peu d'eau.



Le dahl se marie parfaitement avec du riz.

Bon Appétit