CIVILIZA
by newrest

LA CIVILISATION DE L'INDUS

Dahl de lentilles corail au lait de coco

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 25 min



Ingrédients :

- 200 g de lentilles corail
- 160 ml de lait de coco
- 160 g de tomates concassées (ou 1 à 2 tomates fraîches en dés)
- 2 carottes coupées en dés
- 1 oignon jaune émincé
- 2 gousses d'ail hachées
- 600 ml de bouillon de légumes
- 1 c. à c. de cumin
- 1 c. à c. de curcuma
- 1 c. à c. de piment doux (facultatif)
- Quelques brins de coriandre fraîche
- 40 g de graines de courge
- Huile de sésame
- Sel, poivre

Préparation :

1. Dans une grande marmite, faites revenir les oignons, l'ail et les carottes avec l'huile de sésame. Ajoutez le cumin, le curcuma et le piment doux (facultatif). Laissez dorer 3 à 4 minutes pour que les épices libèrent leurs arômes.
2. Ajoutez les tomates concassées et mélangez bien. Rincez les lentilles corail et versez-les dans la marmite.
3. Versez le bouillon de légumes. Portez à ébullition, puis baissez le feu. Laissez mijoter à couvert pendant environ 15 minutes.
4. Versez le lait de coco. Poursuivez la cuisson 5 à 10 minutes à feu très doux. Les lentilles doivent être fondantes et la texture doit être veloutée. Rectifiez l'assaisonnement.
5. Servez bien chaud dans des bols, parsemé de coriandre fraîche hachée et de graines de courge, éventuellement accompagné de riz.

Astuce : Vous pouvez varier les légumes en fonctions des saisons en ajoutant des épinards, de la patate douce, du potimarron, des blettes...