

DHAL DE LENTILLES CORAIL

30 minutes

INGREDIENTS

- 200 g de lentilles corail
- 2 oignons
- 2 gousses d’ail
- 3 cm de gingembre
- Épices Tikka Massala ou mélange indien
- 1 boîte de tomates concassées ou 2 tomates fraîches mondées
- 1 boîte de lait de coco
- Bouillon de légumes maison
- Huile d’olive
- Sel
- Bouillon :
  - 1 poireau
  - 4 carottes
  - 2 oignons

MES TIPS

- Torréfier les épices avant de les ajouter au dhal pour développer leurs arômes.
- Ne pas saler ni poivrer le bouillon de légumes pendant sa cuisson.
- Conserver les légumes du bouillon pour une soupe légère ou des boulettes revisitées.

PRÉPARATION

— LE BOUILLON —

1. Laver les carottes non épluchées et le poireau. Éplucher les oignons.
2. Couper les légumes en 4 morceaux.
3. Mettre dans une casserole et couvrir d’eau, sans saler ni poivrer.
4. Laisser mijoter 30 minutes à petit bouillon puis filtrer au chinois.

— LE DHAL —

1. Ciseler les oignons. Râper l’ail et le gingembre.
2. Torréfier les épices dans une poêle.
3. Faire revenir les oignons avec un peu d’huile d’olive dans une cocotte.
4. Ajouter l’ail, le gingembre et les lentilles corail. Faire revenir quelques minutes.
5. Avant coloration, ajouter le bouillon, les tomates et le sel.
6. Laisser cuire 20 à 30 minutes.
7. Ajouter le lait de coco et laisser mijoter jusqu’au service.
8. Rectifier l’assaisonnement si besoin.