



Couteau & Fourchette

Recettes de cuisine

Dahl de lentilles corail

Plat d'origine indienne

Pour 3 personnes

-
- Dans une marmite, faites revenir l'oignon émincé dans un peu d'huile d'olive
 - Ajoutez la carotte coupée en rondelles et le curry et mélangez
 - Ajoutez les lentilles corail et remuez
 - Ajoutez le double de volume de lentilles en eau et portez à ébullition
 - Réduisez le feu, couvrez et laissez mijoter
 - Ajoutez les épices puis salez et poivrez
 - Entre temps, mettez le riz à cuire
 - Rajoutez le lait de coco, mélangez et laissez cuire encore quelques minutes
 - Servez avec le riz

Ingrédients :

- 1 gros oignon
- 1 carotte
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 ou 2 cuillère à café de curry
- du gingembre moulu
- du cumin
- 250 g de lentille corail
- 20 cL brique de lait de coco