

DAHL DE LENTILLES

Ingrédients pour 8 personnes :

- 400 g de lentilles corail.
- 2 oignons jaunes
- 2 gousses d'ail
- 40 cl de lait de coco
- 1 cube de bouillon de légume
- 2 c. à soupe de concentré de tomate (ou tomates concassées)
- 1 c. à soupe de Garam Masala
- 1 c. à café de cumin
- 1 c. à café de curcuma
- ½ c. à café de cannelle en poudre
- 2 clous de girofle
- 2 feuilles de laurier
- Cardamome en poudre
- 1 citron jaune
- Du gingembre frais (prévoyez un bloc de 2 cm environ)
- Quelques feuilles de coriandres
- 1 c. à café de piment d'Espelette
- Huile d'olive
- Du sel et poivre moulu

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes

Préparation du dahl indien :

1. Commencer par rincer les lentilles à l'eau froide avant de les laisser tremper dans un bol d'eau froide (non salée) pendant au moins 30 minutes.
2. Pendant ce temps, couper et émincer finement les oignons. Hacher l'ail et écraser le gingembre à l'aide d'un mortier.
3. Verser les lentilles dans une casserole. Les recouvrir d'eau et ajouter le bouillon de légumes. Faire cuire à feu doux jusqu'à ce que l'eau se mette à bouillir. A partir de ce moment-là, baisser le feu et remuer les lentilles délicatement. Lorsque les lentilles sont cuites, couper le feu et couvrir.
4. Dans une sauteuse, faire revenir à feu moyen/doux dans l'huile d'olive, les oignons et ajouter dès le début l'ail, le gingembre, tous les épices (Garam Masala, cumin, curcuma, cannelle, clous de girofle, feuilles de laurier, cardamome), sel et poivre, environ 10 mn.
5. Ajouter les tomates concassées (ou concentré) et faire cuire 10 minutes. Puis ajouter le lait de coco et les lentilles et laisser mijoter jusqu'à obtention de la consistance souhaitée (liquide ou plus crémeuse selon les goûts).
6. Presser le jus d'un citron et l'ajouter à la préparation. Ajouter quelques feuilles de coriandre ciselées avant de servir.
7. Servir le dahl avec du riz (basmati, riz complet, riz 3 couleurs ...)