

Dal végétarien de lentilles Corail

Pour 4 personnes
Préparation : 10 min
Cuisson : 35 min

Ingrédients

- 300 g de lentilles corail
- 2 oignons jaune
- 2 gousses ail
- 2 cm gingembre frais
- 400 g tomates concassées
- 50 cl lait de coco (si vous n'en avez pas, remplacez par de l'eau)
- 50 cl bouillon de légumes
- 1 courgette (ce que j'avais au frigo en cette saison)
- 2 feuilles de chou rouge (ce que j'avais au frigo en cette saison)
- 1 cuillère à soupe ghee ou huile d'olive
- 1 cuillère à café cumin moulu
- 1 cuillère à café coriandre moulue
- 1 cuillère à café graines de moutarde
- 2 cuillères à café curcuma en poudre
- 1 cuillère à café masala
- 1/2 citron jaune

Instructions

- Rincer et égoutter les lentilles corail. Peler les oignons et les ciseler finement. Peler et dégermer l'ail puis le presse avec le gingembre.
- Faire fondre un peu de ghee (ou d'huile d'olive) dans une grande sauteuse et y faire revenir les oignons. Ajouter les gousses d'ail, le gingembre pressé et les épices. Laisser cuire quelques instants. Ajouter les lentilles, les tomates concassées, les courgettes et le chou, le lait de coco et le bouillon, mélangez bien puis laissez mijoter 20 minutes en remuant. Saler, poivrer.
- A la fin de la cuisson, ajouter le jus du citron. Bien mélanger et servir avec du riz basmati.

