

Dahl de lentilles corail



20' Temps de préparation

30' Temps de cuisson

Niveau Facile

Ingrédients

- 1 c.a.s d'huile d'olive
- 1 oignon
- 2 carottes
- 1 gousse d'ail
- 1 c.à.c de garam massala (à défaut du curry)
- 1 c.à.c de gingembre
- 70 g de concentré de tomates
- 200 g de lentilles corail
- 10 cl de lait de coco
- 35 cl d'eau
- sel / poivre / coriandre ou persil



1 Rincez les lentilles et coupez finement l'oignon, l'ail et les carottes.

2 Versez l'huile dans une casserole, ajoutez l'oignon, l'ail, et le gingembre et laissez dorer 5 minutes. Puis, ajoutez le concentré de tomates et le garam massala, laissez chauffer encore 1 minute.

Si ça vous paraît léger en épices, mettez-en à nouveau !

3 Dans la casserole ajoutez les lentilles, les carottes et l'eau. Salez et poivrez. Laissez cuire à feu doux et à couvert pendant 20 min.

4 En fin de cuisson, ajoutez le lait de coco et laissez cuire jusqu'à obtenir la texture que vous aimez. N'hésitez pas à ajouter ensuite de la coriandre ou du persil haché !

