



Dahl de lentilles

Phase : **Active**

Par portion | Apports de référence %

Énergie

315kcal

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Plat

Prêt en
25 min

Cuisson
20 min

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 500 g de potimarron coupés en gros morceaux
- 280 g de lentilles corail rincées
- 100 g d'oignon coupé en petits morceaux
- 40 ml de lait de coco light
- 2 c.à.s d'huile d'arachide
- 1 gousse d'ail
- 2 cm de gingembre émincée finement
- 1 c.à.s de graines de coriandre
- 1 c.à.s de graines de cumin écrasées
- 1 c.à.s de curcuma en poudre
- 1 c.à.c de cannelle
- 1 c.à.c de cardamome en poudre
- 1 c.à.c bombée de gingembre en poudre
- 1 c.à.c bombée de coriandre en poudre
- 1 c.à.c rase de cumin
- ½ c.à.c de cannelle
- ½ bouquet de coriandre fraîche
- poivre, sel

Préparation

1. Dans une cocotte, chauffer l'huile et faire suer toutes les épices pendant 30 secondes.
2. Ajouter le gingembre et l'oignon. Faire suer quelques secondes.
3. Ajouter les lentilles. Bien mélanger.
4. Ajouter 600 ml d'eau et l'ail écrasé.
5. Cuire 5 minutes à petite ébullition.
6. Ajouter le potimarron, poivrer et saler.
7. Cuire 10 minutes à petite ébullition.
8. Décorer chaque assiette avec 1 c.à.s de lait de coco et la coriandre.