

DHAL DE LENTILLES CORAIL, CAROTTES, COCO & CURRY



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Lentilles corail crues 250g
- Eau 4x le volume de lentilles
- 2 oignons = 160g
- 2 belles carottes = 250g
- 2 gousses d'ail = 24g
- Lait de coco 200 mL
- Herbes aromatiques au choix : coriandre, persil...
- Sel, poivre et curry
- Huile végétale (tournesol, coco ou olive) 2 càs
- Facultatif : noix de coco râpée 2 càs

Astuces :

- Servir le dhal avec une tartine de pain aux céréales, chèvre et miel.
- Remplacer les lentilles corail par des pois cassés et les carottes par des poivrons.

Préparation : 15 minutes | Cuisson : 35 minutes
Pour 4 personnes

1. Sur une planche à découper : éplucher les gousses d'ail, les oignons et les **émincer**.
2. Éplucher les carottes et les couper en **petits cubes**.
3. Dans une casserole sur **feu moyen** : faire revenir l'ail, les oignons et les carottes dans l'huile pendant **10 minutes** (ils doivent être fondants).
4. Ajouter le sel, le poivre, le curry, les lentilles et l'eau. Faire revenir environ **20 minutes** en mélangeant de temps en temps.
5. Au dernier moment : **ajouter** le lait de coco et laisser réduire 2 minutes.
6. Parsemer d'herbes aromatiques **finement ciselées**, de noix de coco râpée (facultatif) et servir.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr