

DHAL DE POIS CASSÉS, POIVRONS & COCO



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Pois cassés 250g crus
- Eau 4x le volume de pois cassés
- 2 oignons = 200g
- 2 grosses gousses d'ail = 12g
- 1 gros poivron ou 2 petits = 250g
- Lait de coco 200mL
- Huile de tournesol ou de coco 2 càs
- Herbes aromatiques au choix : persil, coriandre
- Sel, poivre et curry

Astuces :

- Remplacer les pois cassés par des lentilles corail et les poivrons par des carottes.
- Remplacer le lait de coco par de la crème fraîche.
- Pour améliorer la digestion des pois cassés, les faire tremper 12h dans de l'eau.

Préparation : 10 minutes | Cuisson : 30 à 40 minutes
Pour 4 personnes

1. Éplucher et **émincer** les gousses d'ail et les oignons.
2. Laver le poivron, l'épépiner et le couper en **petits cubes**.
3. **Ciseler finement** les herbes aromatiques.
4. Dans une casserole sur **feu moyen** : faire revenir l'ail, les oignons et les poivrons dans l'huile pendant 10 minutes (ils doivent être fondants).
5. Mettre les pois cassés dans un verre. Se souvenir de la limite du volume. **Verser** les pois cassés dans la casserole. Ajouter l'eau (le volume en eau correspond à 4x le volume de pois cassés), le curry, le sel, le poivre et les herbes.
6. Laisser cuire pendant **20 à 30 minutes** (jusqu'à ce que les pois cassés soient cuits) en mélangeant de temps en temps.
7. Au dernier moment, **ajouter** le lait de coco. Laisser réduire 2 minutes et servir.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr