BNP PARIBAS CARDIF

La Tablée des Chefs

DAHL DE LENTILLES CORAIL

Découvrez les recettes saines et de saison crées par les grands chefs de La Tablée des Chefs, soutenue par BNP Paribas Cardif, dans le cadre du programme de prévention du surpoids et de l'obésité

INGRÉDIENTS (4 personnes)

- 300 g de lentilles corail (ou blondes)
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 5 tomates fraîches (ou 500 g de tomates concassées en conserve selon la saison)
- 1 morceau de 2-3 cm de gingembre
- 25 cl de lait de coco
- 1 c. à s. de curry
- 1 c. à c. de curcuma
- 1 c. à c. de coriandre en poudre
- ½ botte de coriandre fraîche
- 2 c. à s. d'huile d'olive ou d'huile de coco
- 600 ml d'eau

USTENSILES

- Une planche à découper
- Des couteaux
- Une casserole
- Une spatule
- Des saladiers
- Une louche
- Une passoire

MÉTHODE

1. Lave les tomates à l'eau puis rince rapidement la coriandre, fais attention à bien la sécher. Épluche les oignons et le gingembre. Écrase les gousses d'ail et retire les germes.

2. Avec l'aide d'une passoire fine, rince bien les lentilles et laisse-les s'égoutter.

3. Cisèle les oignons, taille les tomates en dés et hache l'ail et le gingembre finement.

4. Fais chauffer à feu moyen l'huile dans une casserole, ajoute les épices en poudre : le curry, le curcuma, la coriandre. Remue et fais « chanter » les épices pendant 3 minutes. Ajoute ensuite les oignons et fais-les suer jusqu'à qu'ils soient translucides. Ajoute ensuite l'ail, le gingembre, fais revenir l'ensemble encore 2 min.

5. Ajoute ensuite les tomates, les lentilles, recouvre de 600 ml d'eau froide. Porte l'ensemble à ébullition, baisse à feu doux, ajoute le lait de coco et laisse mijoter environ 30 minutes. Pense à remuer régulièrement pour que les lentilles n'accrochent pas au fond de ta casserole.

6. En attendant cisèle la coriandre fraîche (garde quelques feuilles pour le décor). Au moment de servir, goûte ton dahl, assaisonne avec un peu de sel, ajoute la coriandre ciselée et mélange. En décoration tu peux mettre quelques feuilles de coriandre que tu as gardé.
Pour en faire un repas complet, tu peux servir ton dahl avec du riz ou un pain naan. Tu peux également refaire cette recette en remplaçant les lentilles par des pois chiches par exemple !