



Dahl de lentilles de corail aux légumes

Préparation : 20' - Cuisson : 35'
Batch-cooking : oui
Congélation : oui (dahl et riz)
Conservation : 3-4 jours au réfrigérateur

Ingrédients (4 personnes)

- 200 g lentilles de corail
- 1 oignon jaune
- Huile de coco ou ghee
- 400 gr de tomates concassées
- 1 grande boîte de crème de coco
- 1 cube de bouillon de légumes
- 600 gr de légumes
- 2 tasses de riz basmati blanc
- Epices en poudre : curcuma, garam massala et cannelle
- 1 citron vert ou jaune
- Coriandre fraîche ou persil plat

Recette : la veille, faire tremper les lentilles

Préparer les légumes et les lentilles :

- Eplucher l'oignon et l'émincer finement.
- Laver, éplucher et couper vos légumes :
 - racines et courges (carotte, panais, butternut, salsifis) : couper en dés et cuire à la vapeur
 - feuilles (épinard, tétragone, kale, chou vert) et petits pois : éliminer les partie "dure", émincer finement et ajouter directement aux lentilles à mi-cuisson
 - branches et autres (céleri, haricots) : émincer et cuire à la vapeur
- Rincer plusieurs fois les lentilles et les égoutter.

Cuire le Dahl :

- Faire fondre 2 c.à.s. d'huile de coco dans une casserole assez grande et faire revenir les oignons sans les colorer. Ajouter une c.à.c. de chaque épice et faire rissoler 1'.
- Ajouter les lentilles, les tomates concassées, le cube de bouillon et terminer avec de l'eau jusqu'à hauteur des lentilles
- Mélanger et amener à ébullition. Ensuite, baisser la source de chaleur, couvrir et laisser mijoter 20' en remuant de temps en temps.
- Si les légumes feuilles, le ajouter à ce moment là et laisser mijoter 15' à nouveau. (30 à 35' min de cuisson au total pour les lentilles).
- A la fin de la cuisson, ajouter les légumes choisis cuits à la vapeur, le jus d'un demi-citron et la crème de coco. mélanger.

Pendant la cuisson du Dahl, cuire le riz comme indiqué

Bien le rincer 3-4 fois pour éliminer les traces d'arsenic et autres résidus de pesticides.

Servir le Dahl avec le riz et la coriandre ou le persil plat.

Pour relever le plat : vous pouvez ajouter de l'ail et du gingembre frais avec les épices.

