

DAHL DE LENTILLES



10 min



4 pers



30 min



Bon marché



Facile

Ingrédients

200g de lentilles corail
180-200ml de lait de coco + 100 ml d'eau
100g de purée de tomates
1 oignon
1 gousse d'ail
1 pincée de sel
Colombo
curry
gingembre en poudre
paprika
cannelle

Vegan



Préparation

Commencer par faire revenir l'oignon avec l'ail dans un peu d'huile d'olive

Ajouter la purée de tomate, un peu d'épices et faire revenir 5min

Ajouter les lentilles corail préalablement égouttées et rincées. Ainsi que l'eau et les 2/3 du lait de coco

Laisser mijoter et gonfler les lentilles corail à feu doux. Ajouter de temps en temps de l'eau si les lentilles ont tout absorbé mais ne sont pas encore cuites. Ajuster les épices selon votre goût (vous pouvez également ajouter des épinards frais, c'est top!)

Une fois les lentilles bien cuites rajouter le reste de lait de coco puis servez avec du riz basmati, de la coriandre fraîche