

LENTILLES VERTES A L'INDIENNE

Ingrédients pour 4 personnes

200 g de lentilles vertes
1 bouquet de brocolis
1 oignon
ail
1 boîte de tomates pelées
2 cuillères à soupe de piment doux
2 cuillères à soupe de curry
2 cuillères à soupe de cumin
sel poivre

Préparation

Faire cuire les lentilles dans 5 fois leur volume d'eau pendant 20 minutes.

A la fin, réserver un verre de l'eau de cuisson.

Faire cuire le brocoli (à la vapeur)

Dans une casserole, faire revenir l'ail et l'oignon.

Ajouter les lentilles, les tomates et le brocoli coupés en petits morceaux, les épices, le sel et le poivre. Bien remuer.

Pour finir

Ajouter le verre d'eau de cuisson et faire mijoter à feu doux 15 minutes.



DHAL DE LENTILLES CORAIL

Voici une alternative a la traditionnelle lentilles verte

la lentille corail est très appréciée des indiens et souvent associée à du riz basmati pour un plat complet

Cette lentilles orange cuit vite car elle n'est pas pourvue de la petite peau couvrante que possèdent les autres lentilles

Ingrédients pour 4 personnes

250g de lentilles corail

1 carotte

- 20 cl de crème de coco ou de lait de coco
 - 1 oignon rouge
 - 2 c à s de curry en poudre
- quelques gousses de cardamome{facultatif}
- 2 c à c bombées de concentré de tomates
 - 1 gousse d'ail
- 1 morceau de gingembre frais (2 cm)
 - Huile végétale
 - Sel

Étape 1 :

Rincer les lentilles, les mettre dans une casserole et recouvrir d'eau.

Porter à ébullition, baisser le feu et laisser mijoter pendant une quinzaine de minutes, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Égoutter

Étape 2 :

Peler puis émincer l'oignon et l'ail. plucher et couper la carotte en très petits dés

Peler puis râper ou émincer très finement le gingembre.

Dans une sauteuse, faire revenir l'oignon, l'ail et le gingembre, les dés de carottes et la cardamome dans 2 cuillères à soupe d'huile, pendant 5 minutes, sur feu moyen en remuant pour éviter la carbonisation.

Ajouter les épices et le concentré de tomates, mélanger, ajoutez 5 cl d'eau et faire cuire, jusqu'à ce qu'il reste peu de liquide.

Ajouter le lait ou la crème de coco, saler et mélanger.

Faire cuire pendant 5 minutes, goûter et rectifier éventuellement l'assaisonnement.

Pour un plat complet servir avec du riz basmati

