

Dahl de lentilles

Recette proposée par Gaël Brandy, le chef du restaurant d'application "La Pinte Vaudoise" à Pully



Recette pour 4 personnes :

- 1 cc d'huile d'olive
- 1 oignon haché
- 2 gousses d'ail sans le germe
- 200 gr de lentilles vertes
- 2 dl de lait de coco
- 7 dl de bouillon de légumes
- 1 cs de concentré de tomates

Pour le mélange d'épices :

- 6 tiges de coriandre, les feuilles pour la décoration
- 2 centimètres de gingembre frais haché
- 1 petit piment rouge (sans les pépins) haché
- ½ cc de cannelle en poudre
- les graines de 4 gousses de cardamome verte
- 1 cc de graines de fenouil
- ½ cc de fenugrec
- 1 clou de girofle
- 1 cc de curcuma
- ½ cc de cumin
- ½ cc de graines de coriandre moulue

LES RECETTES DE « JUSQU'À ÉBULLITION »

Préparation :

- Faire torrifier toutes les épices au four à 180 degrés afin d'obtenir une coloration, puis moule en poudre très fine dans un pilon.
- Dans une casserole, faire revenir dans l'huile d'olive l'oignon, l'ail haché et le concentré de tomates avec le gingembre pendant 3 minutes puis ajouter les lentilles et cuire encore 3 minutes.
- Baisser la température et ajouter les épices, un peu de sel et bien faire revenir pendant 3 minutes, puis ajouter le bouillon de légumes.
- Mijoter doucement pendant 20 minutes et finir la cuisson avec le lait de coco.

➔ Proposer ce Dahl avec un poulet tandoori et un korma de légumes.