



# DHAL DE LENTILLES CORAIL

*Vegan - sans gluten*

TEMPS DE PRÉPARATION

10 minutes

TEMPS DE CUISSON

30 minutes

NOMBRE DE PERSONNES

4 pers.

SAISON

À l'année

## CATÉGORIE

Plats & accompagnements

## INGRÉDIENTS

1 oignon rouge  
4 gousses d'ail  
1 morceau de gingembre frais  
Les tiges inférieures de la coriandre  
1 c. à soupe d'huile de coco  
1 c. à café de curcuma  
1 c. à café de garam masala  
1 c. à café de cumin  
Piment (optionnel)  
2 c. à soupe de tamari  
180 gr (1 cup) de lentilles corail crues  
250 gr de pois chiches cuits  
750 ml (3 cups) de bouillon de légumes

## PRÉPARATION

Commence par mixer dans un mini-hachoir l'oignon, l'ail, le gingembre et les tiges de la coriandre. Mixer jusqu'à ce que tu aies une consistance de pâte. Ça va constituer la base du dhal.

Une fois la pâte prête, on va la faire cuire dans de l'huile de coco pendant 5 min environ. On veut faire cuire l'oignon pour retirer son goût cru agressif. Sinon le dhal ne sera pas agréable en bouche. Pour éviter de rajouter de l'huile, n'hésite pas à ajouter un peu d'eau si la pâte colle au fond de la cocotte.

Ajoute 1 c. à café de curcuma, de garam masala et de cumin en poudre. Laisse revenir quelques secondes avant d'ajouter 2 c. à soupe de tamari pour déglacer la pâte.

Ajoute les lentilles corail crues préalablement lavées et les pois chiches déjà cuits (maison, en conserve ou en bocal). Couvre avec le bouillon de légumes. Tu peux ajouter un peu de piment à ce moment.

Laisse cuire 10 à 15 min, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.

Accompagne ton dhal d'un riz basmati cuit par absorption parfumé aux graines de cumin ou des naans maison.

## À SAVOIR

Pour avoir un dhal aux saveurs plus marquées : utilise des épices entières que tu fais toaster dans une poêle à sec. Mixe-les dans un moulin à café juste avant de les utiliser!

La touche indienne : fais revenir des feuilles de curry + des graines de moutarde dans du ghee ou de l'huile d'olive, puis verse tout ça dans ton dhal juste avant de le servir dans les assiettes.