

DIFFICULTÉ ★

POUR 4 PERSONNES

DHAL DE LENTILLES CORAIL

PRÉPARATION 10 MIN

CUISSON 30 MIN

- 150 g de lentilles corail
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- 1 cm de gingembre frais
- 2 tomates
- 1 c. à c. de cumin en poudre + 1 c. à c. de curry en poudre
- Coriandre fraîche
- 450 ml d'eau
- Huile d'olive ou de coco
- *Facultatif* : 1 petit piment ou 1 pincée de piment d'Espelette

1 - Émincez l'ail, le gingembre et l'oignon. Dans une casserole généreusement huilée, faites revenir l'ail et le gingembre avec les épices. Ajoutez l'oignon, le piment émincé (éventuellement) et les tomates coupées en petits cubes et laissez cuire 2 minutes.

2 - Ajoutez les lentilles corail préalablement rincées, mélangez et versez l'eau.

3 - Laissez cuire 25 à 30 minutes en mélangeant de temps en temps.

4 - Servez tout de suite, bien chaud, et parsemez de coriandre fraîche.

