



DHAL AU CURRY INDIEN



Préparation : 10 minutes

Cuisson : 35 minutes

Recette : pour 2 à 3 personnes

Ingrédients :

200 g de Lentilles Corail
50 g de Curry Indien
75 cl de bouillon de volaille

1 oignon
20 cl de lait de coco
1 cuillère à soupe de concentré de tomate

10 cl d'huile d'olive
5g de sel fin

Réalisation :

1. Mélanger le curry avec l'huile d'olive pour obtenir une pâte compacte.
2. Couper l'oignon en petits dés et le faire revenir avec le mélange huile curry dans une cocotte sur feu doux pendant 2 minutes.
3. Rincer les lentilles à l'eau froide, égoutter, et ajouter à l'oignon.
4. Ajouter le bouillon de volaille, le concentré de tomates et le sel. Remuer délicatement pour dissoudre le concentré de tomate, et cuire sur feu doux pendant 20 à 30 minutes, jusqu'à ce que le liquide soit quasiment absorbé et que les lentilles soient tendres.
5. Ajouter le lait de coco, mélanger doucement, et cuire encore 2 minutes.

Les infos plus :

A servir en plat unique, accompagné d'un raita (concombre au yaourt) ou d'un riz basmati. Le curry indien peut être remplacé par un curry de Madras (généralement plus fort en goût).

LE JARDIN DES EPICES

3 chemin de Riquewihr 68240 Kientzheim France

www.jardin-des-epices.com