



Dahl de lentilles

 4 personnes |  15+25 mins |  fait-tout | 

INGREDIENTS

250 g de lentilles corail
400 g d'épinards frais
400g tomates pelées
(boite)
300 ml lait de coco
1 gousse d'ail
2 oignons
1 cs curry
1 cc curcuma
1 cc gingembre
1 cc paprika
coriandre fraîche
sel et poivre
huile d'olive
300 ml eau

REALISATION

1. Dans un fait-tout, faites chauffer à feu moyen l'oignon émincé avec un peu d'huile pendant environ 8 minutes, jusqu'à ce qu'il soit légèrement coloré. Ajoutez les épices et l'ail haché. Faites encore cuire 2 minutes en remuant.
2. Versez les lentilles corail (préalablement rincé) et mélangez bien.
3. Ajoutez la boîte de tomates, les épinards, le lait de coco et l'eau. Salez, poivrez et remuez 3 minutes.
4. Portez à ébullition les lentilles puis laissez cuire 25 minutes en remuant de temps en temps.
5. Au moment de servir ajoutez la coriandre fraîche

NOTES

C'est un plat complet

