



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer derrière les fourneaux

Dahl lentilles corail & patates douces

Pour 3 personnes | Très facile

30 min | **1.29€** La portion (prix indicatif)



le dahl est une spécialité indienne, à base de lentille corail. Nous vous le proposons aussi avec des patates douces.

Ami-e de la coriandre ? Rajoutez un bouquet dans votre panier pour la touche finale de votre dahl. Psst : autre idée de topping, des copeaux de noix de coco séchés.

Les ingrédients

- **150 g** de Lentille corail
- **1 pièce** de Patate douce
- **200 g** de Riz long grain
- **200 ml** de Lait de coco (à cuisiner)
- **130 g** de Oignon jaune
- **2 gousses** de Ail
- **45 g** de Concentré de tomate
- **2 c à c** de Curry en poudre jaune
- **1 c à c** de Tandoori

Étapes de préparation



Préparation : 8 min



Cuisson : 22 min



Attente : 0 min

- 1 Épluchez la patate douce. Coupez-la en cubes d'1 cm.
- 2 Ciselez un oignon pour obtenir environ 130 g.
- 3 Faites chauffer de l'huile végétale dans une poêle. Ajoutez l'oignon et salez. Faites-le suer à feu doux pendant 4 minutes.
- 4 Pendant ce temps, hachez 2 gousses d'ail.

- 5** Quand le temps de cuisson des oignons est terminé, ajoutez-y l'ail, 2 càc de curry et 1 càc d'épices tandoori. Mélangez.
Ajoutez les cubes de patate douce et faites cuire 4 minutes à feu doux.
- 6** Ajoutez ensuite 150 g de lentilles corail, 250 ml d'eau, 200 ml de lait de coco et 45 g de concentré de tomate.
Mélangez.
Portez à frémissement à feu moyen puis baissez à feu doux et faites mijoter 15 minutes.
- 7** Mélangez de temps en temps pour éviter que le fond accroche. Si besoin, ajoutez de l'eau en cours de cuisson.
- 8** En parallèle, faites cuire 200 g de riz selon les instructions indiquées sur le paquet.
- 9** Après 15 minutes de cuisson du dahl, vérifiez la cuisson des patates douces en y enfonçant un couteau.
Salez, et facultatif, ajoutez du jus de citron pour assaisonner.
- 10** Servez avec le riz chaud et ajoutez de la coriandre si vous en avez.
Vous pouvez aussi ajouter des copeaux de noix de coco pour donner un peu de croustillant.