



DAHL DE LENTILLES CORAIL



Ingrédients

- 1 chou-fleur
- 1 courgette
- 3 carottes
- 200g de lentilles corail sèches
- 1 oignon
- 5 cm de gingembre
- 3 gousses d'ail
- 1 boîte de tomates en cubes
- 1 boîte de concentré de tomates
- 200ml de lait de coco
- 2 verres d'eau
- Epices : sel, poivre, curcuma, curry, coriandre, graines de moutarde
- 2 càs d'huile



Préparation

Au préalable, coupez l'oignon, la courgette et les carottes en dés.

Détaillez le chou-fleur en petits bouquets.

Dans une casserole, faites chauffer l'huile. Faites revenir l'oignon avec l'ail pressé et le gingembre hâché. Ajoutez les épices. Ensuite, ajoutez tous les légumes avec 1 verre d'eau et couvrez durant 15 minutes.

Incorporez les lentilles, tomates et le lait de coco. Laissez mijoter 10 minutes. Ajoutez 1 verre d'eau et poursuivez la cuisson 20-30 minutes. Rectifiez l'assaisonnement et servez (avec du riz ou du quinoa et un filet de jus de citron).