

Dalh : curry indien de lentilles corail

On part en Inde avec un plat traditionnel à base de lentilles corail : un Dahl servit avec un riz basmati.

Ingrédients :

ps : c'est un plat complet, pas besoin d'ajouter de protéines animales pour les non végétariens.

- 500g lentilles corail bien rincées
- 1/2 poireau
- 1 gros oignon
- 1 échalote
- 4 ou 5 grains d'ail
- 1 gros morceaux de gingembre
- 2 morceaux de curcuma frais ou poudre de curcuma
- Piment
- Curry
- Garam masala
- coriandre en poudre
- Sel, poivre, poivre du Timut
- 1 boîte le lait de coco
- Huile de coco
- Tamari
- 1 grosse poignée de feuilles de céleri branche



Recette :

- Éplucher oignons, échalote, ail, gingembre, curcuma, 1/2 poireau et céleri branche.
- Laver poireau et céleri.
- Passer au hachoir ail, gingembre et curcuma.
- Couper en dés oignon et poireau.
- Hacher le céleri.
- Faire fondre une grosse cuillère d'huile de coco, enrober oignons, gingembre, curcuma frais, ail et poireau.
- Faire revenir. Ajouter le 1/2 poireau.
- Verser un tout petit peu d'eau si le mélange accroche au fond de la casserole.
- Ajouter tous les épices : 4 grosses cs de curry, 3 grosses cs de garam masala, 1 pincée de piment (doser selon votre gout), sel, poivre, poivre du Timut, 1 cc de coriandre poudre. Tout mélanger.
- Ajouter les lentilles corail bien rincées, mélanger.
- Déglacer avec 3 grosses cs de tamari.
- Ajouter 2 volumes d'eau/ 1 volume de lentilles. Ici 1l d'eau.
- Ajouter les feuilles de céleri hachées.
- Laisser cuire à feu doux le temps que les lentilles éclatent et prennent une couleur moins intense.
- Au 2/3 de la cuisson ajouter la boîte de lait de coco et mélanger.
- Laisser la cuisson se terminer à feu doux.
- C'est un plat qui doit rester assez liquide.
- Servir avec un riz basmati 1/2 complet de préférence.

Cuisson du riz :

- Bien rincer le riz, mettre un tout petit peu d'huile d'olive au fond de la casserole, enduire les grains de riz d'huile, verser 2 volumes d'eau pour 1 volume de riz, pour du riz 1/2 complet. Saler.
- Ajouter un grain d'ail en chemise.
- Cuisson à feu moyen pendant la moitié du temps de cuisson.
- Deuxième moitié à feu doux. Lorsque l'eau est quasiment évaporée éteindre le feu sous la casserole et laisser le riz finir de gonfler à couvert.
- Ps : pour le riz blanc ajouter 2 volumes 3/4 d'eau pour 1 volume de riz.

s'il vous reste du plat à la fin de votre repas, vous pourrez le transformer en purée ou en soupe.

Bon appétit