

Dahl de lentilles corail



Ingrédients (pour 2 personnes)

Quantité	Libellé produit	Réf
0.15	Lentille corail BIO en sac 10 kg SABAROT	0190941
0.3	lait de coco	~
4 PCE	tomates	~
PM	Epices : garam massala, curry, coriandre moulue...	~
1 PCE	oignon	~
1 PCE	gousse d'ail	~
1 PM	1 cm de gingembre frais	~
0.08	pousses d'épinards	~
PM	Coriandre fraiche	~
0.2	riz	~

Étapes de préparation

- 1 Ciselez finement l'oignon et faites-le suer dans du ghee ou à défaut de l'huile neutre.
- 2 Ajoutez l'ail et le gingembre hachés ainsi que les épices de votre choix.
- 3 ersez les lentilles corail, enrobez-les de matière grasse. Incorporez le lait de coco et les tomates mondées et coupées en cubes grossiers.
- 4 Couvrez et laissez mijoter environ 20 minutes en remuant régulièrement.
- 5 Faites cuire votre riz en parallèle.
- 6 A la fin, ajoutez les pousses d'épinards et laissez-les cuire environ 5 minutes.

- 6 Vérifiez l'assaisonnement.
- 7 Servez avec du riz, de la coriandre hachée et des rondelles de citron pour que chacun en ajoute selon ses goûts dans la préparation.