



Dal (curry de lentilles corail)



Ingrédients (pour 2, 4 ou 6 personnes, en fonction du nombre de plats proposés) :

250g de lentilles corail

2 oignons

1 gousse d'ail

3 clous de girofle

3 cs d'huile d'olive

2 cc de graines de cumin

2 cc de curry en poudre

2 cc de coriandre moulue

1 bâton de cannelle (ou 1 cc de cannelle en poudre)

sel

Epluchez et hachez finement les oignons et l'ail. Dans une grande sauteuse, faites-les revenir 5 min à feu doux dans l'huile d'olive avec les graines de cumin. Mélangez bien avec une cuillère en bois.

Ajoutez le curry et la coriandre, laissez cuire 2 min jusqu'à ce que les épices embaument en remuant sans arrêt.

Ajoutez alors les lentilles, la cannelle et les clous de girofle, mélangez puis ajoutez de l'eau de manière à recouvrir les lentilles. Laissez cuire 30 min à feu doux, rajoutez de l'eau si nécessaire (les lentilles ne doivent pas attacher). Salez à mi-cuisson.

Servez chaud, rectifiez l'assaisonnement si besoin.

Mon petit coin de cuisine 2006

<http://pticoindecuisine.canalblog.com>

e-mail : monpetitcoindecuisine@gmail.com