

RECETTE

DAHLS DE LENTILLE CORAIL EPINARDS ET LAIT DE COCO

INGREDIENTS

- Lentilles Corail
- Carottes
- Oignon
- Echalote
- Ail
- Gingembre
- Coriandre
- Tomate concassée
- Pousses d'épinards
- Lait de Coco



Etape 1

Hacher l'ail et le gingembre.

Emincer l'échalote.

Couper les carottes en petits dés (1 cm).

Préparer un volume d'eau égal à 3 fois le volume de lentilles corail.

Etape 2

Faire revenir l'échalote, le gingembre et les carottes pour bien les colorer.

Ajouter les lentilles, la moitié du lait de coco, l'ail, les tomates concassées et l'eau.

Saler, poivrer.

Suggestion : Ajoutez 2 cuil. à café d'épices de votre choix (curry, cumin, paprika).

Couvrir et faire mijoter à feu moyen 15 à 20 min jusqu'à ce que les légumes et les lentilles soient bien tendres.

Remuer régulièrement.

Etape 3

Laver et ciseler la coriandre (en entier, les tiges se consomment).

Laver et égoutter les pousses d'épinards.

Etape 4

Une fois les lentilles cuites, ajouter les pousses d'épinards et le reste du lait de coco (plus ou moins selon votre goût).

Prolonger la cuisson de 30 sec jusqu'à ce que les pousses d'épinards soient ramollies