



DHAL DE LENTILLONS DE LA CHAMPAGNE

(PRÉPARATION 15 MM - CUISSON 30 MINUTES – RECETTE POUR 4 PERSONNES)

200 G DE LENTILLONS DE LA CHAMPAGNE, 1 OIGNON, 1 CUILLÈRE À SOUPE D'HUILE D'OLIVE, 1 CUILLÈRE À SOUPE DE CURRY, 1 CUILLÈRE À SOUPE DE GARAM MASSALA, 1 GRANDE BOÎTE DE LAIT DE COCO (400 ML), 500 G DE CHAIR DE TOMATES FRAÎCHES, QUELQUES FEUILLES DE CORIANDRE.

ÉMINCEZ L'OIGNON ET LE SUER QUELQUES MINUTES
DANS L'HUILE DANS UNE COCOTTE OU UN WOK.

AJOUTEZ LES ÉPICES ET LE LAIT DE COCO.

PORTEZ LE MÉLANGE À ÉBULLITION PUIS LAISSEZ
RÉDUIRE PENDANT 5 MINUTES. SALEZ TRÈS MODÉRÉMENT.

AJOUTEZ LES LENTILLONS ET LA CHAIR DE TOMATE GROSSIÈREMENT
HACHÉE, COUVREZ ET LAISSEZ MIJOTER SUR FEU TRÈS DOUX 20 À 30 MINUTES.

REMUEZ DE TEMPS EN TEMPS.

LE DHAL EST PRÊT QUAND LES LENTILLONS SONT BIEN TENDRES.
DISPOSEZ SUR UN PLAT OU SUR LES ASSIETTES ET DÉCOREZ AVEC LES FEUILLES DE
CORIANDRE CISELÉES.

VOUS POUVEZ SERVIR EN PLAT UNIQUE ET L'ACCOMPAGNER DE NAANS AU FROMAGE
(PETITS PAINS INDIENS).

