LA BELLE VIE | Tous les ingrédients pour passer derrière les fourneaux

Dahl lentilles corail & patates douces

Pour 3 personnes | Très facile

30 min | 1.29€ La portion (prix indicatif)

le dahl est une spécialité indienne, à base de lentille corail. Nous vous le proposons aussi avec des patates douces.
Ami·e de la coriandre ? Rajoutez un bouquet dans votre panier pour la touche finale de votre dahl.
Psst : autre idée de topping, des copeaux de noix de coco séchés.

Les ingrédients

- **150 g** de Lentille corail
- **1 pièce** de Patate douce
- **200 g** de Riz long grain
- **200 ml** de Lait de coco (à cuisiner)
- **130 g** de Oignon jaune
- **2 gousse** de Ail
- **45 g** de Concentré de tomate
- **2 c à c** de Curry en poudre jaune
- **1 c à c** de Tandoori

Étapes de préparation

Préparation : 8 min | **Cuisson :** 22 min | **Attente :** 0 min

1. Épluchez la patate douce. Coupez-la en cubes d'1 cm.
2. Ciselez un oignon pour obtenir environ 130 g.
3. Faites chauffer de l'huile végétale dans une poêle. Ajoutez l'oignon et salez. Faites-le suer à feu doux pendant 4 minutes.
4. Pendant ce temps, hachez 2 gousses d'ail.

5. Quand le temps de cuisson des oignons est terminé, ajoutez-y l'ail, 2 càc de curry et 1 càc d'épices tandoori. Mélangez.
   Ajoutez les cubes de patate douce et faites cuire 4 minutes à feu doux.
6. Ajoutez ensuite 150 g de lentilles corail, 250 ml d'eau, 200 ml de lait de coco et 45 g de concentré de tomate.
   Mélangez.
   Portez à frémissement à feu moyen puis baissez à feu doux et faites mijoter 15 minutes.
7. Mélangez de temps en temps pour éviter que le fond accroche. Si besoin, ajoutez de l'eau en cours de cuisson.
8. En parallèle, faites cuire 200 g de riz selon les instructions indiquées sur le paquet.
9. Après 15 minutes de cuisson du dahl, vérifiez la cuisson des patates douces en y enfonçant un couteau.
   Salez, et facultatif, ajoutez du jus de citron pour assaisonner.
10. Servez avec le riz chaud et ajoutez de la coriandre si vous en avez.
    Vous pouvez aussi ajouter des copeaux de noix de coco pour donner un peu de croustillant.