

Dahl indien aux lentilles corail, lait de coco et curry

Pour contrer le mauvais temps et faire revenir le soleil, je vous propose aujourd'hui une recette parfumée, colorée et délicatement épicée qui réchauffera le cœur. Vous pouvez utiliser du riz blanc ou demi-complet, celui de votre placard !

Portions : 6 personnes

Préparation : 15 minutes | **Cuisson :** 20 minutes

120 g de lentilles corail

40 cl de lait de coco

1 gros oignon

200 g de carottes

huile d'olive

½ c à c rase de mélange 4 épices

2 c à c de poudre de curry

1 poignée de noix de cajou*

persil ou coriandre

300 g de riz thaï trio trois couleurs



Éplucher les carottes, les couper en dés et les réserver.

Émincer l'oignon et le faire revenir dans l'huile d'olive, puis ajouter les épices. Lorsque les oignons sont dorés, ajouter les dés de carottes et faire revenir le tout !

Laver les lentilles corail, les égoutter, puis les incorporer aux légumes.

Verser le lait de coco, mélanger et cuire 15 à 20 minutes à feu très doux. Ajouter un verre d'eau si nécessaire !

Au moment de servir, ciseler les aromates et concasser les noix de cajou.

Servir avec un riz thaï trio trois couleurs !