

Dahl de lentilles corail

en marmite norvégienne



- Lentilles corail : 250 g
- Lait de coco : 50 cl
- Tomates pelées : 200 g
- Oignons : 200 g
- Ail : 10 g (2 gousses)
- Gingembre frais : 10 g
- Huile d'olive : 5 cl
- Épices (curry, curcuma) : 5 g
- Eau : 10 cl
- Sel : 5 g
- Coriandre fraîche : quelques feuilles



(pour 4 personnes)

Étapes de préparation

1. Préparer les ingrédients :

Rincez les lentilles corail à l'eau froide.
Épluchez et émincez les oignons, l'ail et le gingembre.

2. Faire revenir les aromates :

Chauffez l'huile d'olive dans une casserole.
Ajoutez les oignons, l'ail et le gingembre,
faites revenir pendant 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient translucides.

3. Ajouter les ingrédients principaux :

Incorporez les tomates pelées, les épices, les lentilles corail, le lait de coco, l'eau et le sel.

4. Porter à ébullition et cuire brièvement :

Portez le tout à ébullition et laissez bouillir pendant 5 minutes pour bien chauffer l'ensemble.

5. Cuisson en marmite norvégienne :

Transférez immédiatement la casserole dans la marmite norvégienne.
Laissez mijoter pendant 2 heures.

6. Finition avant de servir :

Retirez la casserole de la marmite.
Mélangez doucement.
Parsemez de coriandre fraîche avant de servir avec du riz basmati ou des galettes.



Préparation
15 minutes



10 minutes



2 heures
en Marmite



mavieeco.fr