

Dahl de lentilles corail

Cuisson en Marmite Norvégienne

Inde pour 4 personnes

Mais pourquoi cette recette ?

Parce que c'est simple, gourmand, ultra savoureux et 100% réconfortant 🍷

♥ Un plat indien aux épices douces, mijoté sans stress... et prêt à vous réchauffer, sans trop accrocher au fond de la casserole !

Et avec la marmite norvégienne, c'est cuisson douce et peu de surveillance 😊

🔪 Préparation
**15 min (hors
marinade)**

🔥 Sur le feu
5 min

🍲 En marmite
2 h

🕒 Temps total
environ 2 h 20



Servi à la sortie de la Marmite Norvégienne

📋 Ingrédients pour 4 personnes

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

⚠ Sécurité : le réflexe à ne pas oublier

La cocotte doit être portée à **pleine ébullition** avant d'être placée dans la marmite, puis transférée **immédiatement**, couvercle bien fermé. Au moment de servir, vérifiez que le plat est bien chaud ; en cas de doute, remettez quelques minutes à ébullition.

 La recette pas à pas

1 Préparation 15 min (hors marinade)

Préparer les lentilles et les aromates

Rincez les lentilles. Émincez oignons, ail et gingembre.

2 Sur le feu 5 min

Faire revenir les aromates

Faites revenir les aromates dans l'huile pendant 5 min.

Ajouter les ingrédients

Ajoutez tomates, épices, lentilles, lait de coco, eau et sel.

Porter à ébullition

Portez à ébullition 5 min pour bien chauffer l'ensemble.

3 En marmite norvégienne 2 h sans surveillance

Cuisson en marmite

Transférez dans votre marmite norvégienne pour 2 h de cuisson douce.

4 Finition & service

Servir

Mélangez, parsemez de coriandre... et servez avec du riz basmati ou du pain plat indien 🍛

💡 L'astuce en plus

Ajoutez un peu de citron vert ou une pointe de piment pour booster les saveurs 🌶️🔥

 Ce que la marmite norvégienne change

- Limite le risque d'accrocher au fond, même avec le lait de coco
- Un plat végétarien gourmand, qui mijote tranquillement
- Le feu reste éteint pendant 2 h de cuisson en marmite 🗑️