



Dhal de lentille corail

Recette issue du blog « Au vert avec Lili »

Repas complet, rapide à faire et très réconfortant pour les soirées d'automne.

Ingrédients

Ingrédients pour 1 personne

- 1 échalotte
- Huile de coco ou olive
- 1/2 carotte (ou 1 carotte entière selon la taille)
- Un petit morceau de gingembre
- 40 g de lentilles corail
- 180 ml d'eau
- Bouillon
- Curry ou curcuma (épices sèches en pot)
- 50g de lait de coco ou crème d'amande / de riz
- 1 poignée d'épinards frais
- Sauce tamari (sauce soja sans gluten)
- Citron jaune ou vert
-

Les étapes

1. Faire chauffer à feu moyen 1 cuillère à soupe d'huile dans une poêle.
2. Emincer l'échalotte
3. Une fois que l'huile est chaude : ajouter l'échalote dans la poêle
4. Peler le gingembre, le tailler en petits morceaux
5. Ajouter dans la poêle
6. Pendant le temps de cuisson : peler et tailler en petits morceaux la carotte.
7. Mélanger la préparation échalotes – gingembre et y incorporer les carottes.
8. Peser 40 g de lentilles corail et les ajouter dans la poêle.
9. Avec 180 ml d'eau + 1 cuillère à soupe de bouillon + 1 cuillère à café de curry ou de curcuma + environ 50 g de lait de coco (ou crème d'amande, de riz) soit environ 3 à 4 cuillères à soupe. Vous pouvez rallonger la soupe avec du lait de coco si vous l'aimez plus liquide
10. Une fois que le mélange bout : diminuer le feu et laisser cuire pendant 10 à 15 minutes
11. Quand les carottes sont tendres et les lentilles corail cuites : couper le feu et ajouter une poignée d'épinards frais
12. Servir la préparation dans le bol : verser une cuillère de sauce tamari + une tranche de citron jaune ou vert

Bon appétit !!!