

Dhal de lentilles corail au lait de coco, feuilles de coriandre

Feuilles de coriandre apportent ici la touche finale qui illumine un dhal crémeux de lentilles corail au lait de coco. Le plat associe l'onctuosité du lait de coco et la douceur fondante de l'oignon doucement caramélisé à la note acidulée du citron vert, tandis que les feuilles fraîches offrent un parfum herbacé et légèrement citronné. Cette recette invite à un dîner convivial et réconfortant, à partager autour d'une table simple. Facile et rapide, elle se prépare en moins d'une heure et convient parfaitement à une soirée où l'on cherche chaleur, texture veloutée et fraîcheur en une bouchée. Cuisinez-la dès aujourd'hui pour goûter l'équilibre entre crémeux et vivacité.

P
PERSONNES
4

T
PRÉPARATION
15 min

C
CUISSON
35 min

D
DIFFICULTÉ
facile

Ingrédients

- 250 g de lentilles corail, rincées
- 400 ml de lait de coco
- 400 ml d'eau ou de bouillon de légumes léger
- 1 gros oignon jaune, émincé
- 2 gousses d'ail, écrasées
- 1 petit morceau de gingembre (environ 1 cm), râpé
- 1 cuillère à soupe d'huile végétale (tournesol ou colza)
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- 1/2 cuillère à café de curcuma
- 1/4 à 1/2 cuillère à café de piment en poudre (facultatif)
- 1/2 cuillère à café de sel (ajuster en fin de cuisson)
- Le jus d'un citron vert
- 2 cuillères à soupe de feuilles de coriandre émietées
- Quartiers de citron vert pour servir

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Feuilles de Coriandre



Scanner pour voir le produit

Préparation

Dans une casserole large, chauffez l'huile sur feu moyen. Ajoutez l'oignon émincé et une pincée de sel, puis faites-le cuire doucement 10 à 12 minutes jusqu'à ce qu'il soit tendre et bien doré sans brûler (oignon fondant).

Ajoutez l'ail et le gingembre râpé, faites revenir 1 minute jusqu'à ce qu'ils dégagent leur parfum. Incorporez le cumin, le curcuma et le piment si utilisé, mélangez pour enrober les oignons et torréfiez légèrement les épices 30 secondes.

Versez les lentilles rincées, mélangez pour les enrober des épices, puis ajoutez le lait de coco et l'eau (ou bouillon). Portez à ébullition douce, puis baissez le feu pour maintenir un léger frémissement.

Laissez mijoter à découvert 20 à 25 minutes en remuant de temps en temps. Si le dhal devient trop épais, ajoutez un peu d'eau chaude pour obtenir la consistance désirée; les lentilles doivent être tendres et le mélange crémeux.

Goûtez et rectifiez l'assaisonnement avec le sel et le jus de citron vert. Hors du feu, incorporez la moitié des feuilles de coriandre émiettées pour conserver leur fraîcheur aromatique.

Servez le dhal chaud dans des bols, parsemez du reste de feuilles de coriandre et proposez des quartiers de citron vert à côté pour ceux qui aiment une note plus acidulée.

Le conseil des Épices Curieuses

Émiettez légèrement les feuilles entre les doigts pour une diffusion homogène; ajoutez le jus de citron vert hors du feu pour préserver la fraîcheur.

Les Épices Curieuses

les-epices-curieuses.com



La recette en ligne



Le produit