Les épices curieuses
Explorateurs de saveurs étonnantes

LA CUISINE CURIEUSE, SIMPLEMENT

Curry de lentilles corail au Sel bleu de Perse

Curry de lentilles corail au Sel bleu de Perse : ce plat réconfortant met en valeur la douceur des lentilles corail, le crémeux de la noix de coco et la chaleur des épices, rehaussés d'un croquant salin étonnant au service. Dès les premières cuillères, tu ressens la texture veloutée des lentilles, ponctuée par des morceaux fondants de carotte et l'acidité douce d'un filet de citron. Le Sel bleu de Perse, saupoudré juste avant de servir, apporte une note minérale visuelle et une salinité nette qui contraste avec la douceur du curry. Idéal pour un dîner en semaine, ce plat familial se prépare rapidement et se partage autour d'une assiette chaude, simple et colorée.

P	T	C	D
PERSONNES	PRÉPARATION	CUISSON	DIFFICULTÉ
4	**20 min**	**40 min**	**facile**

Ingrédients

- 300 g de lentilles corail, rincées
- 1 oignon jaune moyen, émincé
- 2 gousses d'ail, écrasées
- 1 morceau de gingembre frais (≈2 cm), râpé
- 2 carottes moyennes, coupées en demi-lunes
- 1 cuillère à soupe d'huile neutre (tournesol ou colza)
- 1 cuillère à café de cumin en graines
- 1 cuillère à café de coriandre moulue
- 1/2 cuillère à café de curcuma
- 1/2 cuillère à café de piment doux ou paprika

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Sel bleu de Perse

Scanner pour voir le produit

- 400 ml de lait de coco
- 400 g de tomates concassées en conserve
- 500 ml d'eau ou de bouillon léger
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- Un petit bouquet de coriandre fraîche, hachée
- Sel fin (pour la cuisson) et poivre noir du moulin
- Sel bleu de Perse (quelques cristaux pour la finition)

Préparation

Chauffe l'huile dans une grande casserole à feu moyen. Ajoute les graines de cumin et fais-les grésiller 30 secondes pour libérer les arômes.

Ajoute l'oignon émincé et fais-le revenir 5–7 minutes jusqu'à ce qu'il soit translucide. Incorpore l'ail et le gingembre, cuire 1 minute en remuant.

Verse les carottes en demi-lunes et saupoudre la coriandre moulue, le curcuma et le piment doux. Mélange et laisse cuire 2–3 minutes pour enrober les légumes d'épices.

Ajoute les lentilles corail rincées, les tomates concassées, le lait de coco et l'eau ou bouillon. Porte à ébullition légère, puis baisse le feu pour mijoter doucement.

Laisse cuire 20–25 minutes à feu doux, à moitié couvert, en remuant de temps en temps. Les lentilles doivent être tendres et le curry légèrement épaissi. Ajuste la texture avec un peu d'eau si nécessaire.

Goûte et rectifie l'assaisonnement avec du sel fin et du poivre. Incorpore le jus de citron et la moitié de la coriandre hachée.

Répartis le curry dans 4 bols chauds. Juste avant de servir, saupoudre délicatement quelques cristaux de Sel bleu de Perse sur chaque portion pour le croquant et la touche visuelle.

Ajoute la coriandre restante et, si tu veux, un filet de yaourt nature ou de lait de coco pour contraster la salinité.

Le conseil des Épices Curieuses

Pour préserver le contraste visuel et le croquant, ajoute le Sel bleu de Perse uniquement au moment de servir. Si tu préfères une texture plus onctueuse, écrase légèrement une partie du curry avec le dos d'une cuillère avant l'ajout du lait de coco.