



DHAL INDIEN (6 PERSONNES)

Recette réalisée par Sylvia du quartier des Dervallières

INGRÉDIENTS

500 G	TOOR DHAL (POIS ANGOLA)
1,5 KG	D'OIGNONS (ÉMINCES)
1	PIMENT VERT (FRAIS)
1	CUILLÈRE À SOUPE DE CUMIN
1/2	CUILLÈRE À CAFÉ DE CURCUMA
2	GOUSSES D'AIL
1,5	TOMATES (COUPÉES EN DÉS)
1/2	CUILLÈRES À CAFÉ DE GRAINES DE CUMIN / SOJA / MOUTARDE
1/4	COOTE DE CORIANDRE ÉMINCÉE

CUISSON

Cuire l'ensemble dans une grande casserole à feu moyen pendant 25 min jusqu'à l'obtention d'une pâte (facultatif : vous pouvez écraser à l'aide d'une cuillère pour une meilleure consistance). Enlever le piment en fin de cuisson.

Ensuite faire sauter dans une poêle de l'huile de tournesol avec les graines de cumins, soja et de moutarde et les lentilles vrid dal. Puis verser la totalité de notre sauté et son huile dans notre pâte et mélanger.

Parsemer le dhal de coriandre et rajouter une boule de beurre de la taille d'une noix pour sublimer votre plat. C'est prêt vous pouvez servir et déguster !!!

LE MIRVANA INDIEN

