



VEGAN



6 PERSONNES



30 MIN

DAHL DE LENTILLES VERTES, LÉGUMES ET COCO

INGRÉDIENTS

- 300 g de lentilles vertes (à rincer avant cuisson)
- 1 oignon (100 g environ)
- 1 gousse d'ail
- 400 g de tomates ou de concassée de tomate
- 100 g d'épinard en branche
- 10 g de gingembre frais
- 100 mL de lait de coco
- 1 cuillère à café (càc) de cumin
- 1 c. à c. coriandre moulue
- 1 c. à c. de curcuma
- 2 c. à c. de curry
- sel
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.

ÉTAPES

1. Dosez les lentilles dans un verre et prévoyez 2,5 volume d'eau pour les cuire.
2. Coupez l'oignon en dés et faites-le revenir avec l'huile dans une casserole avec couvercle
3. Épluchez le gingembre et râpez-le
4. Ajoutez les épices et l'ail râpé ou écrasé
5. Ajoutez les lentilles et remuez bien
6. Couvrez jusqu'à hauteur avec de l'eau, mélangez à nouveau et faites cuire à feu doux pendant 20 minutes (mn) environ
7. Ajoutez les épinards en branche, la tomate et couvrez 15 mn pour poursuivre la cuisson
8. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire et poursuivez 10mn pour que les lentilles soient fondantes
9. Avant de servir, ajoutez le lait de coco et remuez

