

Janvier 2017



Dahl indien aux lentilles corail et pois cassés

1 part de tome de brebis

Segments de pamplemousse rose et d'orange

Dahl indien aux lentilles corail et pois cassés

Ingrédients pour 3 - 4 personnes :

- 130g de pois cassés (poids sec)
- 90g de lentilles corail (poids sec)
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 2 cuillères à café de gingembre frais
- 1 petite boîte de tomates pelées concassées
- 20cL de coulis de tomate
- 1 à 2 cuillères à soupe d'huile
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- 1 cuillère à café de curry
- Quelques gouttes de jus de citron (vert de préférence)
- 1 peu de lait de coco
- Quelques brins de coriandre fraîche (facultatif)

1 portion de ce plat apporte entre 25 et 35g de glucides et couvre environ 1/3 des besoins quotidiens en fibres.

Pour le dessert, compter 1 pamplemousse et 1 orange pour 2 personnes

Préparation :

Éplucher et émincer l'ail, l'oignon et le gingembre frais et les faire revenir dans une sauteuse huilée. Ajouter les épices et les faire revenir.

Rincer les pois cassés et les ajouter aux épices. Bien remuer et incorporer les tomates pelées et la moitié du coulis de tomate. Laisser mijoter environ 50 minutes. Au bout de cinquante minutes, ajouter les lentilles corail préalablement rincées. Si nécessaire mouiller avec le reste de coulis de tomate. Poursuivre la cuisson encore 10 minutes.

Servir avec un filet de jus de citron vert, de lait de coco et un peu de coriandre fraîche ciselée.

Bon appétit !