

Dhal Indien, lentilles rouges épicées, fraîcheur de yogourt et coriandre |

Recette pour 4 personnes

Description

Un plat chaud, rassembleur, qui parfume la table de partage que nous retrouvons en Inde.

L'astuce du chef

La sorte de lentille peut varier selon les goûts, mais sachez que du côté indien, c'est avec la lentille rouge.

Ingrédients

Ingrédients

- 150 Gr Oignon
- 3 Gousse(s) Ail
- 15 Gr Gingembre frais
- 1 Cuil. à thé Curcuma
- 1 Cuil. à soupe Garam masala
- 1 Cuil. à thé Cumin moulu
- 0.25 Cuil. à thé Piment doux
- 1 Litre(s) Eau
- 100 Gr Lentilles rouges
- 250 Gr Pommes de terre yukon gold
- 250 Gr Chou-fleur
- 4 Cuil. à soupe Yogourt grec nature 0%
- 4 Branche(s) Coriandre fraîche

- Beurre
- Sel et poivre

Préparation

- Temps de préparation **45 mins**

Mise en place

Hachez finement l'oignon et les gousses d'ail. Râpez le gingembre frais.

Épluchez et couper le gingembre en deux.

Taillez le chou-fleur en petits fleurons et la pomme de terre en petits dés.

Ciselez grossièrement la coriandre, assaisonnez le yogourt de sel et poivre, ajoutez la coriandre.

Préparation

Dans une casserole, faites revenir les oignons dans du beurre, ajoutez du sel, assurez-vous de le dorer légèrement.

Ajoutez l'ail, les morceaux de gingembre, les épices et cuire durant une bonne minute tout en remuant. Ajoutez l'eau, puis les lentilles, portez le tout à ébullition, baissez le feu, laissez mijoter durant 10 minutes environ, en remuant régulièrement.

Ajoutez le chou-fleur et les cubes de pomme de terre et poursuivez la cuisson pour environ 10 minutes. Assurez-vous de la cuisson des lentilles.

Retirez les morceaux de gingembre, assurez-vous de l'assaisonnement en sel et poivre.

Une fois servit dans les assiettes, ajoutez une belle cuillère de yogourt et coriandre en finition.

Bon appétit!