

## DAHL DE LENTILLES CORAIL, TOMATES SÉCHÉES & PETITS POIS



### INGRÉDIENTS :

#### POUR 4 PERSONNES :

- 200g de petits pois frais
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 8 tomates séchées
- 200g de lentilles corail
- 1 c.à.s. de concentré de tomates
- 250 ml de crème de coco
- 1 c.à.s. de bouillon de légumes en poudre
- 1 c.à.c. de curry en poudre
- 1 c.à.c. de coriandre en poudre
- 1 c.à.c. de cumin en poudre
- 1 c.à.c. de curcuma en poudre
- 1 c.à.c. de gingembre en poudre
- Persil
- Huile d'olive
- Sel et poivre

### PRÉPARATION :

Commencez par faire blanchir vos petits pois. Pour cela, faites bouillir de l'eau avec du sel. Une fois à ébullition, mettez-y vos petits pois et laissez-les y pendant 10 minutes. Égouttez-les et passez-les sous l'eau froide pour stopper la cuisson. Réservez-les pour plus tard.

Émincez votre oignon, votre gousse d'ail et vos tomates séchées.

Dans une grande casserole, faites revenir l'oignon et l'ail dans un filet d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Ajoutez ensuite les lentilles corail et les tomates séchées. Recouvrez le tout d'eau.

Ajoutez votre bouillon de légumes, le concentré de tomates, la crème de coco, les épices et mélangez. Laissez mijoter entre 15 et 20 minutes en remuant régulièrement jusqu'à ce que les lentilles aient absorbé toute l'eau et que le mélange soit homogène et onctueux. En toute fin de cuisson, ajoutez vos petits pois blanchis et mélangez.

Servez ! Vous pouvez servir votre dahl avec des naans, un peu de riz (basmati si vous voulez restez dans l'esprit indien ; personnellement j'ai opté pour du riz camarguais ; pour rester dans des ingrédients locaux), parsemez du persil émincé sur l'ensemble, quelques graines de sésame...