



# DHAL DE LENTILLES CORAIL VÉGÉTARIEN

---

Temps de cuisson : 45 minutes

Portions : 4 à 6

---

## Ingrédients

200 grammes de lentilles corail	1 c. à café de garam masala
1 oignon	le jus d'1/2 citron vert
1 gousse d'ail	Sel, poivre
1 morceau de gingembre frais (2-4 cm)	
2 c. à soupe d'huile de coco	
1 c. à soupe de curcuma en poudre	
25 cl de lait de coco	
25 cl de coulis de tomates	

## Préparation

- Pelez et ciselez l'oignon.
- Pelez et râpez l'ail puis le gingembre.
- Faites rissoler le tout dans l'huile de coco avec le curcuma et l'oignon pendant 3 minutes.
- Ajoutez les lentilles ainsi que 2 fois leur volume d'eau.
- Couvrez et faire cuire 25 min. à feu doux.
- Versez le lait de coco, le coulis de tomates et le garam masala.
- Couvrez et laissez cuire 15 minutes supplémentaires toujours à feu doux.
- Ajoutez du sel, du poivre et le jus de citron.

## NOTES

Vous pouvez aussi compléter la recette avec du persil ciselé ou de la coriandre fraîche.