



Recette

Dahl aux carottes

Carottes l'indienne dans un plat de lentilles épicé et réchauffant

20 Min.

Temps de préparation



40 Min.

Temps total



Ingrédients pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 200 g de carottes, en morceaux, en mettre un peu de côté pour la garniture **De saison**
- 1 oignon, finement haché **De saison**
- 1 gousse d'ail, pressée **De saison**
- 1 cs de beurre à rôtir ou d'huile de colza
- 3 cm de gingembre, en morceaux
- 1 cc de cumin, grossièrement écrasé
- 6 dl de bouillon de légumes
- 200 g de lentilles rouges
- 2 dl de lait de coco
- 1/2 bouquet d'herbes mélangées, persil plat et coriandre, grossièrement hachées

Voici comment faire

1 de 1

PRÉPARATION

Faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile. Ajouter le gingembre et le cumin et faire revenir brièvement. Ajouter les carottes et le bouillon de légumes et faire cuire jusqu'à ce que les carottes deviennent tendres. Réduire les carottes en purée, ajouter les lentilles et laisser cuire pendant 20 à 30 minutes jusqu'à ce qu'elles se défassent. Ajouter le lait de coco et les herbes, assaisonner. Garnir avec les carottes mises de côté.

CONSEIL

Le dahl s'accompagne de pain, d'un curry de légumes ou de riz.