



Recette

de lentilles aux petits pois avec des oignons croustillants

Un spectacle de couleurs et de goûts.

30 Min.

Temps de préparation



46 Min.

Temps total



Ingrédients pour 4 personnes

OIGNONS CROUSTILLANTS

- 4 cs de farine
- 1 cs d'amidon de maïs
- ½ cc de sel
- 2 oignons, en fines rondelles **De saison**
- 4 cs de beurre à rôtir

DAL

- 1 cs d'huile de colza
- 1 gousse d'ail, pressée
- 2 cm de gingembre, finement râpé
- 1 cc de poudre de curcuma
- 300 g de lentilles rouges
- 3 dl de lait de coco
- 2 dl de bouillon de légumes
- sel, poivre
- 200 g de petits pois surgelés
- 4 cs de yogourt grec

Voici comment faire

1 de 2

OIGNONS CROUSTILLANTS Mélanger la farine, l'amidon de maïs et le sel. Bien mélanger les rondelles d'oignons avec le mélange de farine et faire rôtir pendant 3 à 5 minutes dans le beurre chaud. Sortir les oignons de la poêle et les laisser égoutter sur du papier ménager.

2 de 2

DAL Faire chauffer l'huile dans la poêle et faire revenir brièvement l'ail, le gingembre et le curcuma. Ajouter les lentilles, le lait de coco et le bouillon et laisser mijoter pendant 15 à 20 minutes à feu moyen. Ajouter les petits pois 2 minutes avant la fin de la cuisson et continuer à faire mijoter. Dresser le dal et garnir avec le yogourt et les oignons croustillants.

