

DHAL

(Ricardo et Trois fois par jour)

INGRÉDIENTS

- 1 oignon, haché finement
- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 1 morceau de 2,5 cm (1 po) de gingembre frais, pelé et coupé en deux
- 10 ml de curcuma moulu
- 10 ml de cumin moulu
- 10 ml de coriandre moulue
- 2 tasses de légumes coupés en dés
- 3 tasses d'eau
- 1 boîte de tomates en dés
- 1 boîte de lait de coco
- 375 ml (1 ½ tasse) de lentilles rouges
- Sel et poivre

Accompagnements

- Yogourt nature au goût (facultatif)
- Coriandre fraîche ou persil plat ciselé (facultatif)
- Quartiers de lime ou de citron (facultatif)

PRÉPARATION

1. Dans une casserole, dorer l'oignon dans le beurre. Saler et poivrer. Ajouter l'ail, le gingembre, les épices et cuire 1 minute en remuant. Ajouter les carottes et cuire quelques minutes. Incorporer l'eau, le lait de coco, les lentilles et porter à ébullition.
2. Laisser mijoter doucement à feu doux, à découvert en remuant fréquemment, environ 20 minutes ou jusqu'à ce que les lentilles soient très tendres. Retirer les morceaux de gingembre. Rectifier l'assaisonnement. Garnir de yogourt et d'herbes. Accompagner de quartiers de lime.

* Attention que les lentilles ne collent pas au fond du chaudron.