

Dahl de lentilles corail : Recette frugale et savoureuse

Informations pratiques

- Temps de préparation : 10 minutes
- Temps de cuisson : 20 minutes
- Portions : 4 personnes
- Coût : Très économique

Ingrédients nécessaires

- 250g de lentilles corail
- 1 oignon jaune émincé
- 1 gousse d'ail hachée
- 400ml de lait de coco (ou bouillon de légumes pour une version plus légère)
- 1 cuillère à café de curcuma
- 1 cuillère à café de cumin en poudre
- 1 cuillère à soupe d'huile neutre
- Sel et poivre au goût
- Optionnel : Coriandre fraîche ou persil pour le service

Étapes de préparation

- Rincez abondamment les lentilles corail à l'eau claire jusqu'à ce que l'eau soit limpide.
- Dans une sauteuse, faites revenir l'oignon et l'ail dans l'huile jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
- Ajoutez le curcuma et le cumin, puis mélangez pendant 1 minute pour libérer les arômes des épices.
- Incorporez les lentilles égouttées et mélangez bien pour les enrober d'épices.
- Versez le lait de coco (ou le bouillon) et portez à légère ébullition.
- Réduisez le feu, couvrez et laissez mijoter pendant 15 à 20 minutes en remuant de temps en temps.
- Vérifiez la texture : les lentilles doivent être fondantes et avoir absorbé la majeure partie du liquide.
- Salez et poivrez selon votre convenance avant de servir.

Conseils pour une cuisine frugale

- Accompagnez ce plat de riz complet ou de pain plat pour un repas complet et rassasiant.
- Utilisez les restes de légumes de votre réfrigérateur (carottes râpées, épinards) pour enrichir la recette.
- Le dahl se conserve parfaitement au réfrigérateur pendant 3 jours et peut être réchauffé facilement.
- Achetez vos lentilles en vrac pour réduire davantage le coût de vos repas.