



# RECETTES ZÉRO DÉCHET DÎNER ET SOUPER

ZERO WASTE  
SWITZERLAND

## DAHL DE LENTILLES À L'INDIENNE

RECETTE DE MEGAN



RÉALISATION : ENVIRON UNE HEURE

La sauce obtenue avant d'ajouter les lentilles peut servir dans beaucoup d'autres plats : poulet, crevettes,... Cuits selon vos goûts et mélangés à ce curry crémeux.

Accompagner de riz, semoule de blé, quinoa...

Source recette et photo : Hervé Cuisine

<https://www.hervecuisine.com/recette/curry-de-lentilles-indiennes-vegetarien-dhal-curry/#ebook>

## INGRÉDIENTS

POUR 6 PERSONNES

- 500 g de lentilles corail
- 20-30 cl de crème de coco
- Huile végétale
- 2 CS de concentré de tomate
- 3 gros oignons
- 3 gousses d'ail
- 1 morceau de 2cm de gingembre frais
- 1 botte de coriandre fraîche
- 1 CS de coriandre en poudre
- 1 CS de cumin en poudre
- 5 gousses de cardamome
- 2 clous de girofle
- 1 pointe de piment

## PRÉPARATION

1. Rincer les lentilles et les mettre dans une casserole d'eau froide non salée
2. Porter à ébullition et faire cuire 20 minutes - jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites
3. Verser 2 CS d'huile végétale dans une casserole et faire revenir 1 oignon émincé avec le cumin
4. Ajouter l'ail et le gingembre écrasé, 2 clous de girofle et du piment selon votre goût
5. Ajouter le concentré de tomate, la coriandre en poudre et 3-4 CS d'eau
6. Mélanger cette pâte de curry obtenue et faire cuire 5-10 minutes à feu doux
7. Ajouter la crème de coco et saler
8. Laisser mijoter 5 minutes et ajouter les lentilles égouttées
9. Avant de servir, parsemer de coriandre fraîche et d'oignons frits, que vous pouvez réaliser avec les 2 oignons restants :
10. Les émincer bien fin et les faire frire 3 minutes dans une casserole ou un wok dans un fond d'huile végétale - déposer sur un tissu absorbant avant de servir

## OÙ TROUVER...

... DES ÉPICES EN VRAC ?

Au *Bocal Local* et à *Nature en Vrac*

Tous les autres ingrédients peuvent être trouvés dans les principaux magasins de vrac !