

Dahl de lentilles corail et riz.

Ingrédients (pour 4 Personnes) :

1 cuillère à soupe de moutarde
1 cuillère à café de moutarde forte
200 g de riz basmati
300 g de lentilles corail
3 tomates bien mûres
1 cm de gingembre frais
1 cuillère à café de curry en poudre
8-10 feuilles de coriandre
1 échalote
1 gousse d'ail
1 oignon jaune
1 citron jaune
15 cl d'eau
huile d'olive

progression :

rincer les lentilles corail dans un grand bol.

Cuire les lentilles corail dans un faitout avec 3 fois leur volume en eau.

Émincer l'oignon et l'échalote puis écraser l'ail.

Râper le morceau de gingembre.

Couper les tomates en dés après les avoir épépinés.

Ciseler la coriandre et mettre le tout de côté.

Dans une sauteuse, mettre de l'huile d'olive et de la moutarde. Après 5 minutes à feu doux, ajouter l'échalote et l'oignon émincés, l'ail écrasé et le gingembre râpé. Mélanger et laisser mijoter 10 minutes.

Ajouter alors les tomates en dés, la moutarde, le curry moulu et mouiller avec 15 cl d'eau.

Laisser réduire quelques minutes et ajouter un peu de coriandre ciselée.

Verser les lentilles et bien mélanger.

Pendant ce temps cuire le riz basmati.

Au moment de servir, mettre un peu de dahl de lentille et du riz basmati à côté.