


Légumes secs

Dhal de lentilles corail au chou kale



40 min **15 min** **25 min** **0** **416**
 TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le dhal de lentilles

200 g **Kale(s)**
 200 g **Lentilles corail**
 600 ml **Eau**
 1 **Patate(s) douce(s)**
 2 **Carotte(s)**
 1 **Oignon(s)**
 20 g **Gingembre frais**
 1 **Gousse(s) d'ail**
 2 c. à café **Curry**
 1 c. à soupe **Huile d'arachide**
 1 **Sel**
 1 **Poivre**

Ingrédients pour la finalisation et le dressage

20 cl **Lait de coco**
 1 botte(s) **Coriandre**

Étape 1

Préparation des légumes

- 1 Laver tous les légumes.
- 2 Peler l'ail et l'oignon jaune. Eplucher le gingembre en le grattant avec un couteau. Émincer l'oignon jaune.
- 3 Hacher l'ail et le gingembre.
- 4 Pour avoir une saveur plus légère en gingembre, laisser le morceau en entier pendant la cuisson, puis le retirer au moment de la dégustation.
- 5 Éplucher les carottes et la patate douce. Couper les carottes en morceaux de 1 cm environ, et la patate douce en dés de 2 cm.
- 6 Rincer le chou kale. Retirer la tige centrale puis déchirer les feuilles en petits morceaux.
- 7 Dans une sauteuse, faire chauffer un filet d'huile de cuisson sur feu moyen à vif.
- 8 Faire revenir l'oignon, le gingembre et le curry en poudre pendant 5 minutes pour les dorer.
- 9 Puis ajouter le chou kale, le faire revenir. Puis ajouter la patate douce, les carottes, l'ail, les lentilles corail et l'eau. Porter à ébullition.
- 10 Il est préférable de saler en fin de cuisson, car le sel

durcit les lentilles.

- 11** Quand le mélange bout, baisser sur feu moyen, couvrir et laisser mijoter pendant 15 à 20 minutes.
- 12** Couper la base des tiges de coriandre, puis ciseler la partie haute avec les feuilles.
- 13** Vérifier s'il reste de l'eau dans la sauteuse, sinon, en ajouter.
- 14** Au bout de 15-20 minutes, vérifier la cuisson des légumes, en insérant la pointe d'un couteau. Saler et poivrer. Puis ajouter le lait de coco.
- 15** Prolonger ou non la cuisson pour obtenir un dhal plus ou moins épais.

Étape 2

Dressage

- 1** Servir le dhal de lentilles corail au chou kale chaud, parsemé de coriandre.
- 2** Il est possible de servir ce plat avec du riz.