

Salades Indian bowl



35 min 20 min 15 min

0

659

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISON

REPOS

CALORIES

Étape 1

Préparation des lentilles

- 1 Plonger les lentilles dans une casserole remplie d'eau bouillante non salée.
- 2 Cuire les lentilles dans une eau non salée permet qu'elles ne durcissent pas à la cuisson.
- 3 Peler les oignons. Les peler, puis les ciseler.
- 4 Mettre une cocotte sur feu moyen. Verser l'huile, puis les oignons et les faire suer.
- 5 Eplucher l'ail et le gingembre.
- 6 A l'aide d'une râpe, râper directement dans la cocotte contenant les oignons, l'ail puis le gingembre. Mélanger.
- 7 Eplucher les carottes puis les couper en rondelles. Les ajouter aux oignons.
- 8 Ajouter la coriandre moulue, le cumin, le paprika et le garam masala.
- 9 Le garam masala peut être remplacé par du curry.
- 10 Faire revenir pendant 30 secondes, puis ajouter l'eau et laisser cuire pendant environ 10 minutes.
- 11 Une fois cuites, égoutter les lentilles.

Étape 2

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les pois chiches

500 g **Pois chiches en conserve**
 1 **Oignon(s)**
 4 **Carotte(s)**
 2 **Gousse(s) d'ail**
 40 g **Gingembre frais**
 2 c. à café **Garam massala**
 2 c. à café **Cumin (en poudre)**
 2 c. à café **Coriandre en poudre**
 2 c. à café **Paprika**
 25 cl **Eau**
 1 c. à soupe **Huile d'olive**

Ingrédients pour le bowl

200 g **Lentilles corail**
 1 **Mangue**
 2 c. à soupe **Raisins secs**
 2 c. à soupe **Noix de cajou**
 2 **Avocat**
 200 g **Yaourt à la**

Préparation de la garniture

- 1** Peler la mangue. La poser sur un côté puis couper des tranches jusqu'à arriver au noyau.
- 2** Ensuite prendre chaque tranche et réaliser de fines lanières. Réserver dans un bol.
- 3** Couper un avocat en deux. Planter un couteau dans le noyau puis le tourner pour retirer ce dernier.
- 4** A l'aide d'une cuillère à soupe, prélever la chair de chaque demi avocat. Les poser sur la planche et les couper en lanières.
- 5** Réserver l'avocat dans un bol, l'arroser de jus de citron pour éviter qu'il ne noircisse.
- 6** Planter la lame d'un couteau dans une rondelle de carotte pour vérifier si elle est cuite. Si c'est le cas, ajouter les pois chiches, du sel et du poivre et laisser mijoter pendant 5 minutes.

grecque

0.5 botte(s) **Coriandre**

1 Sel

1 Poivre

Étape 3

Dressage

- 1** Au fond d'un bol, mettre un lit de lentilles.
- 2** Ajouter les pois chiches au masala, les mangues, l'avocat, du yaourt au centre.
- 3** Parsemer de noix de cajou et de raisins secs. Décorer de coriandre fraîche.