

La recette gourmande de Geneviève



Dahl de lentilles vertes, Courgettes et carottes

Recette pour 6 personnes

1 **Ingrédients** : 300 g de lentilles vertes ; un oignon moyen ; 4 gousses d'ail ; 2 cuillères à soupe d'huile d'olive ; 2 cuillères à café de curcuma en poudre ; 2 cuillères à café de curry ; 2 cuillères à café de cumin ; 1 cuillère à café de gingembre moulu ; 600 g de courgettes pelées en cubes ; 300 g de carottes émincées ; 1 boîte de tomates concassées d'environ 400 g ; 600 g d'eau ; 20 cl de lait ; sel, poivre et 2 cuillères à soupe de coriandre.

2 **Opérations** :

- Rincer les lentilles, hacher l'ail et l'oignon.
- Dans une cocotte, chauffer l'huile et faire revenir l'ail et l'oignon pendant 2 minutes. Saupoudrer avec les épices, bien mélanger.
- Ajouter les lentilles, les tomates, l'eau et le lait. Porter à ébullition, puis laisser mijoter à couvert pendant 35 minutes environ. Saler et poivrer.
- Ajouter les courgettes et carottes et continuer la cuisson en mijotage pendant 30 à 35 minutes, à couvert. Remuer de temps en temps.
- Vérifier la cuisson des courgettes et des carottes.
- La sauce ne doit pas être liquide mais onctueuse.
- Verser dans le plat de service et parsemer de coriandre.

Info : Cette recette est une variante du Dahl : plat indien dans lequel les lentilles mijotent dans une sauce relevée d'épices et d'aromates.

Vous pouvez choisir :

Les légumes frais (carottes, courgettes) à votre convenance.

Le lait de vache, de soja, d'avoine ou de coco.

- ❖ Le Dahl, également orthographié « Dal » ou « Daal » est un terme hindi qui désigne les légumineuses séchées comme les lentilles, les pois chiches ou les haricots mungo. Ce plat est une pierre angulaire de la cuisine indienne depuis des millénaires.