



Les papilles d' **Udibri**



DHAL DE LENTILLE



Temps de préparation
20 min



Temps de cuisson
30 min



Portions
2 à 3 personnes



Difficulté
Facile

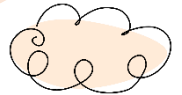


Type de plat
Plat principal



Type de recette
cuisine indienne/ végétarien

Ingrédients



- 150g de lentilles corail
- 450g de potiron
- 300ml à 350ml d'eau
- 100ml de lait de coco
- 3 cas de concentré de tomate
- 1 cas d'huile
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 piment doux
- Feuille de laurier
- Gingembre en poudre
- Jus de citron

Instructions



- Dans une casserole, faire rissoler dans l'huile l'oignon et l'ail
- Ajouter les lentilles, le potimarron prédécoupé, les épices et le concentré de tomates. Faire revenir quelques minutes
- Ajouter l'eau, couvrir et laisser mijoter pendant à feu moyen pendant 20 min
- Au bout des 20 min, verser le lait de coco à la préparation. Laisser mijoter à nouveau pendant 5 à 10 min à découvert
- Vous pouvez servir avec un peu d'herbe aromatiques (coriandre ou persil) et arroser de jus de citron
- A vos papilles !

