

20 avril 2012

Dhal (lentilles corail et carottes)

- ◇ 300 g de lentilles corail
- ◇ 3 carottes
- ◇ 1 oignon, 2 gousses d'ail
- ◇ 1 tomate
- ◇ 1 litre de bouillon de légumes
- ◇ 1 cuillère à café de moutarde
- ◇ 1 cuillère à café de gingembre
- ◇ 2 cuillérées à café de cumin
- ◇ 1 cuillère à café de curry
- ◇ 2 cuillérées à soupe de coriandre
- ◇ 1 cuillère à soupe d'huile

Dans une cocotte faire suer l'oignon émincé et l'ail écrasé à l'huile.

Faire revenir quelques minutes.

Ajouter les carottes, la tomate coupées en petits dés, le cumin, le curry et la moutarde.

Verser le bouillon par-dessus et la coriandre.

Cuire à couvert 15 minutes.

Ajouter les lentilles corail et cuire à couvert 15 minutes à nouveau.

Participants:

Suzanne

Christine

Guillemette

Naïma

Johanna

Martine

Catherine

