DAL DE LENTILLES ROUGES



Le dal est un pilier de la cuisine indienne, consommé quotidiennement dans de nombreuses régions du pays. À base de légumineuses mijotées et d’épices, il incarne une cuisine simple, nourrissante et profondément réconfortante. Cette version aux lentilles rouges, enrichie de lait de coco, est une adaptation moderne pensée pour la cuisine du quotidien, rapide à préparer tout en conservant l’âme chaleureuse du plat traditionnel.

Infos

- **Temps de préparation**: 15 mins
- **Temps de cuisson**: 15 mins
- **Portions**: 4

Ingredients

- 2 cuillqwères à soupe d’huile de coco
- 1 oignon, haché finement
- 3 gousses d’ail, hachées finement
- 1 morceau de gingembre frais, haché finement
- 2 cuillères à café de garam masala
- 1 cuillère à café de curry en poudre
- 200 g de lentilles rouges sèches
- 400 ml de tomates passées
- 250 ml de lait de coco

- 500 ml de bouillon de légumes
- Sel, poivre et flocons de piment, selon le goût
- Riz, pour servir
- (Optionnel) coriandre fraîche pour la finition

Préparation

Etape 1
Faire chauffer l’huile de coco dans une grande poêle ou une sauteuse. Ajouter l’oignon, l’ail et le gingembre, puis faire revenir à feu moyen jusqu’à ce que l’ensemble devienne translucide et bien parfumé.

Etape 2
Ajouter le garam masala et le curry, puis faire revenir environ une minute en remuant constamment afin de libérer tous les arômes des épices.

Etape 3
Incorporer les lentilles rouges, les tomates passées, le lait de coco et le bouillon de légumes. Bien mélanger, porter à frémissement puis laisser mijoter doucement pendant environ 15 minutes, jusqu’à ce que les lentilles soient bien tendres et que le dal devienne épais et crémeux.

Etape 4
Assaisonner avec le sel, le poivre et le piment selon les préférences. Servir chaud, accompagné de riz blanc et éventuellement garni de coriandre fraîche.