

DAL DE LENTILLES (INDE)

Ingrédients (4 personnes)

200g lentilles brunes
1 c. à soupe d'huile d'olive
2 feuilles de laurier
1 petit bâton de cannelle
1 c. café de graines de cumin
1/2 c. à café de piment en poudre
4 cardamomes
3/4 de c. à café de curcuma moulu
1/2 c. à café de cumin moulu
Une petite botte de coriandre fraîche
Sel



Préparation

Faire cuire les lentilles dans l'eau, à feu moyen à vif. Ecumer la mousse qui se forme à la surface. Passer la coriandre sous l'eau et réserver.

Réduire le feu, recouvrir à moitié et laisser mijoter pendant 1 heure 15, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.

Dans une petite casserole à feu moyen, faites revenir dans l'huile les graines de cumin, les feuilles de laurier, la cannelle et les cardamomes durant quelques secondes.

Ajouter le curcuma, le piment en poudre, le cumin moulu, le sel et laisser frire 1 minute.

Mélanger les épices avec les lentilles et remuer. Servez garni de coriandre fraîchement coupée. Servir avec du riz.