

SOUPE DAHL DE LENTILLES CORAIL [inspiré de « Le tour des soupes du monde », Ed Ouest France]

Asie



Inde

« Le Dahl est un plat très populaire en Inde. Nous vous le présentons sous forme de soupe aux lentilles corail et lait de coco »



Accompagné d'un adulte

GOBELETS



PRÉPARATION



CUISSON



Matériel :

Planches à découper, couteaux, cuillère, marmite, presse agrume, cuillère en bois, plaque de cuisson



LES INGRÉDIENTS

250g de lentilles corail
2 oignons
500g de tomates pelées
1 bâton de cannelle
1/2 c à café de cardamome moulue
1/2 c à café de clous de girofle moulu
1 c à café de gingembre frais râpé
3 gousses d'ail

2 c à café de piment doux
1 c à café de cumin
1 c à café de curcuma
25 cl de lait de coco
20 cl de bouillon de légumes
Quelques branches de coriandre
1 Citron vert (ou jaune)
Huile d'olive
Sel, poivre

LES ÉTAPES



Étapes : [3] [4] [5] & [6]

1. Eplucher et émincer les oignons. Eplucher et écraser l'ail.
2. Rincer les lentilles corail à l'aide d'une passoire.
3. Dans une cocotte faire revenir les oignons et l'ail ; ajouter les épices curcuma, gingembre, cannelle, piment doux, cumin, cardamome, clous de girofle. Laisser mijoter à feu doux 2 minutes.
4. Incorporer les tomates pelées, les lentilles. Mouiller avec le bouillon. Laisser mijoter 10 minutes.
5. Verser le lait de coco et poursuivre la cuisson 5 minutes. Ajouter, si besoin, un peu d'eau pour obtenir la consistance souhaitée.
6. Enlever les bâtons de cannelle.
7. Ciseler la coriandre. Saupoudrer au dessus de votre soupe.
8. Presser le citron, ajouter un filet de jus de citron.

Bonne dégustation !



VERS UNE ALIMENTATION
#DURABLE #SAVOUREUSE #ACCESSIBLE #CONVIVIALE

Papille
par Les Sens du Goût

