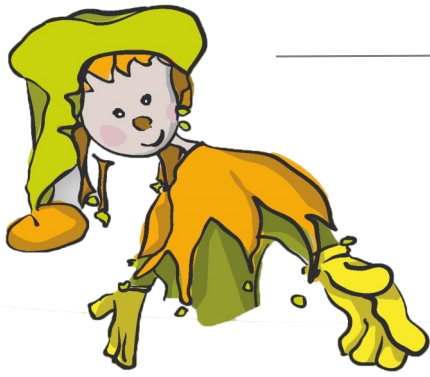




## Fabrique ton dahl !

« Voici un atelier en 2 temps pour découvrir, avec le sens de l'odorat, des épices indiennes et les préparer afin de cuisiner en famille un plat traditionnel : le dahl de lentilles corail . »

### Le sais-tu ?

L'Inde est un pays qui **produit** beaucoup d'**épices**.

Les indiens mettent des épices dans **tous leurs plats** qu'ils soient salés ou sucrés, dans leurs boissons (lait, thé, café..), leurs desserts et leurs pâtisseries !

### Matériel

- \* 6 épices : graine de cumin, cardamome, graine de coriandre, curcuma en racine, cannelle bâton et poivre en grain
- \* 6 petits bols/tasses
- \* 6 flacons d'odeur
- \* des lentilles corail
- \* 1 enveloppe par enfant
- \* 1 fiche recette par enfant
- \* 1 ou 2 pilons



## Etapes

### Introduction contée :

Nouvelle destination pour *\*nom du personnage choisi\** : l'Inde. Dès qu'il arrive dans le pays, il sent une odeur magnifique qui l'attirent jusqu'à la maison de Vandana, une dame qui se trouve face à un plat coloré et très parfumé : le Dahl !

Affamé par ce long voyage, *\*nom du personnage choisi\** lui demande s'il peut goûter à son plat. C'est d'accord, leur répond l'indienne, à condition d'aller trouver les épices pour réaliser le dal. **Vous êtes prêts à relever ce défi ?**

### Temps 1—Les odeurs de l'inde

Sur une table, vous avez disposé des bols contenant 6 épices (cannelle, curry, cumin cardamome, coriandre et curcuma). Parmi ces épices se trouvent les 4 épices du Dal (cumin, cardamome, coriandre et curcuma)

1. « **Tout d'abord, allez me chercher du cumin** »
2. **Expérience sensorielle\*** : L'animateur tend un flacon avec l'odeur du cumin. Les enfants sentent l'odeur du flacon puis vont vers une table avec des pots et des épices. Ils doivent retrouver la même odeur et mettre le cumin en évidence pour la suite.
3. « **Trouvez-moi la cardamome** »
4. Renouveler **l'expérience sensorielle\*** avec la cardamome

5. « **Je voudrais maintenant la coriandre en graine ou feuilles séchées** »
6. Renouveler **l'expérience sensorielle\*** avec la coriandre
7. « **Pour finir, allez me chercher le curcuma (attention ça tâche)** »
8. Renouveler **l'expérience sensorielle\*** avec le curcuma.

### Temps 2—L'enveloppe à cuisiner

« Maintenant que vous avez toutes les épices nécessaires, je vais pouvoir vous donner l'ingrédient principal de mon dahl : les lentilles corail ! »

1. « Prendre chacun une enveloppe et coller une fiche recette. »
2. « Y glisser chacun 2 poignées de lentilles corail. »
3. « Chacun leur tour, les enfants vont pilonner les 4 épices indiennes pour les ajouter aux lentilles dans leur enveloppe. »
4. « Fermer et remuer l'enveloppe pour faire un bon mélange. »

Avec les ingrédients et la recettes, les enfants cuisineront un délicieux dahl de lentilles en famille !



## Dal de lentilles corail

RECETTE INDIENNE - à servir avec du riz

1. Eplucher une gousse d'**ail** et un **oignon**.
2. Les hacher très finement.
3. Dans une sauteuse, faire chauffer l'**huile**, ajouter les oignons émincés. Laisser dorer quelques minutes.
4. Ajouter, ensuite, l'ail et laisser dorer 1 minute supplémentaire.
5. Ajouter un petit pot de **concentré de tomates**, et vos **lentilles corail épicées**.
6. Couvrir d'**eau** et laisser mijoter 15 à 20 minutes. Remuer de temps en temps.
8. Goûter avant de servir pour corriger l'assaisonnement en **sel**.



Plus de recettes sur [www.papille.net](http://www.papille.net)



## Dal de lentilles corail

RECETTE INDIENNE - à servir avec du riz

1. Eplucher une gousse d'**ail** et un **oignon**.
2. Les hacher très finement.
3. Dans une sauteuse, faire chauffer l'**huile**, ajouter les oignons émincés. Laisser dorer quelques minutes.
4. Ajouter, ensuite, l'ail et laisser dorer 1 minute supplémentaire.
5. Ajouter un petit pot de **concentré de tomates**, et vos **lentilles corail épicées**.
6. Couvrir d'**eau** et laisser mijoter 15 à 20 minutes. Remuer de temps en temps.
8. Goûter avant de servir pour corriger l'assaisonnement en **sel**.



Plus de recettes sur [www.papille.net](http://www.papille.net)



## Dal de lentilles corail

RECETTE INDIENNE - à servir avec du riz

1. Eplucher une gousse d'**ail** et un **oignon**.
2. Les hacher très finement.
3. Dans une sauteuse, faire chauffer l'**huile**, ajouter les oignons émincés. Laisser dorer quelques minutes.
4. Ajouter, ensuite, l'ail et laisser dorer 1 minute supplémentaire.
5. Ajouter un petit pot de **concentré de tomates**, et vos **lentilles corail épicées**.
6. Couvrir d'**eau** et laisser mijoter 15 à 20 minutes. Remuer de temps en temps.
8. Goûter avant de servir pour corriger l'assaisonnement en **sel**.



Plus de recettes sur [www.papille.net](http://www.papille.net)

