



Dahl à l'indienne aux patates douces et lait de coco

garni de graines de courge et accompagné d'un naan épicé

45 min. • À consommer dans les 5 jours



Oignon



Gingembre frais



Patate douce



Curry en poudre



Concentré de tomates



Lait de coco



Lentilles rouges concassées



Graines de courge



Coriandre fraîche



Citron vert



Pain naan



Épinards

Ingrédients de base

Bouillon de légumes, huile de tournesol, huile d'olive vierge extra, huile d'olive, poivre et sel.

Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

Ustensiles

Poêle, petit bol, râpe, plaque de cuisson, papier sulfurisé, sauteuse ou grande poêle

1 à 6 Personnes ingrédients

| | 1P | 2P | 3P | 4P | 5P | 6P |
|----------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Oignon (pc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Gingembre frais* (cm) | 1½ | 3 | 4½ | 6 | 7½ | 9 |
| Patate douce (g) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Curry en poudre (cc 9) 10) | 1½ | 3 | 4½ | 6 | 7½ | 9 |
| Concentré de tomates (boîte) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Lait de coco (ml) 26) | 125 | 250 | 375 | 500 | 625 | 750 |
| Lentilles rouges concassées (g) | 35 | 70 | 100 | 140 | 170 | 210 |
| Graines de courge (g 18) 22) 25) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Coriandre fraîche* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Citron vert (pc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Pain naan (pc 1) 7) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Épinards* (g 23) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |

À ajouter vous-même

| | | | | | | |
|---------------------------------|-----|-----|-----|------|------|------|
| Bouillon de légumes (ml) | 250 | 500 | 750 | 1000 | 1250 | 1500 |
| Huile de tournesol (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Huile d'olive vierge extra (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Huile d'olive (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |

Poivre et sel À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 3789 /906 | 471 /113 |
| Lipides total (g) | 52 | 7 |
| Dont saturés (g) | 24,7 | 3,1 |
| Glucides (g) | 78 | 10 |
| Dont sucres (g) | 17,7 | 2,9 |
| Fibres (g) | 18 | 2 |
| Protéines (g) | 25 | 3 |
| Sel (g) | 3,4 | 0,4 |

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/Lactose 9) Céleri 10) Moutarde

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Fruits à coque 23) Céleri 25) Graines de sésame 26) Dioxyde de soufre et sulfite



1. Préparer

Préchauffez le four à 200 degrés et préparez le bouillon. Émincez l'**oignon** et râpez finement le **gingembre** (si vous le souhaitez avec la peau). Épluchez les **patates douces** et coupez-les en morceaux de 1½ cm.

CONSEIL : Ce plat est riche en calories. Si vous en surveillez votre apport, échangez la moitié du lait de coco pour la même quantité de bouillon et utilisez la moitié des graines de courge - ou omettez-les. Le reste du lait sera délicieux le lendemain réchauffé avec des flocons d'avoine et graines de courge.



4. Préparer la sauce

Pendant ce temps, dans une poêle faites griller les **graines de courge** à sec jusqu'à ce qu'elles commencent à sauter. Hachez finement la **coriandre**, prélevez le zeste du **citron vert** et pressez le fruit. Dans un petit bol, mélangez la moitié de la **coriandre**, le zeste de **citron vert**, 2 cc de jus de **citron vert** par personne, les **graines de courge** grillées et l'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez.



2. Faire revenir

Faites chauffer l'huile de tournesol à feu moyen-vif dans la grande poêle. Faites revenir l'**oignon** 3 à 4 minutes. Ajoutez le **gingembre**, le **curry** et le **concentré de tomates**. Remuez bien et poursuivez la cuisson 2 minutes. Remuez le **lait de coco** ou secouez le paquet jusqu'à ce que les éventuels grumeaux se dissolvent. Ajoutez le bouillon et le **lait de coco** à la grande poêle et portez à ébullition.



5. Cuire le naan

Dans l'autre bol, mélangez le reste de coriandre et l'huile d'olive, puis salez et poivrez. Disposez le **naan** (voir CONSEIL) sur la plaque recouverte de papier sulfurisé et enduisez-le d'huile à la **coriandre**. Enfournez-le 5 à 7 minutes. Laissez refroidir un peu, puis coupez en deux.

CONSEIL : Vous recevez plus de pain qu'il n'en faut pour la recette. Si vous êtes un gros mangeur ou que vous ne surveillez pas votre apport calorique, servez 1 naan par personne.



3. Cuire le dahl

Ajoutez les **patates douces** et les **lentilles corail**, salez et poivrez, puis faites cuire à couvert 18 à 20 minutes ou jusqu'à ce qu'elles aient ramolli. Ajoutez éventuellement de l'eau si le dahl s'assèche trop vite.

LE SAVIEZ-VOUS ? Ce plat contient près des 2/3 de l'apport journalier en fibres recommandé. Les lentilles, les légumes et enfin la patate douce en sont les principales sources.



6. Servir

Lorsque le dahl est prêt, incorporez les **épinards** et laissez-les réduire. Goûtez le dahl, puis salez, poivrez et ajoutez le reste de jus de **citron vert**. Servez le dahl dans des bols, garnissez avec l'huile aux **graines de courge** et accompagnez le tout du **naan**.

Bon appétit !