DAHL À L'INDIENNE AUX PATATES DOUCES ET AU LAIT DE COCO

Avec une sauce aux graines de courge et un naan épicé

Total : 25-30 min.

Veggie

Très facile

Consommer dans les 5 jours

Embarquez pour l'Inde avec une recette parfumée et colorée. Le mot dahl désigne toutes sortes de légumineuses mais ce plat est traditionnellement préparé à base de lentilles. Riches en protéines, elles sont idéales pour remplacer la viande. Dégustez ce plat avec un pain naan, typique de la cuisine indienne.

NAAN

Originaire d'Asie, ce pain plat se cuit traditionnellement dans un four en terre ou, à défaut, à la poêle. Les plus gourmands pourront garnir leur naan de fromage avant de le chauffer.

Oignon

Gingembre

Patate douce

Curry

Concentré de tomates

Lait de coco

Lentilles corail

Graines de courge

Coriandre fraîche ❄

Citron vert

Pain naan

Épinards ❄

BIEN COMMENCER

USTENSILES
Grande poêle, **poêle**, **râpe**, **2 bols** et **plaque recouverte de papier sulfurisé**.
Recette de **dahl à l'indienne aux patates douces et au lait de coco** : c'est parti !

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 1,5 cm.

2 FAIRE REVENIR LES CONDIMENTS

Chauffez 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 à la grande poêle et portez à ébullition.

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 boit trop vite.

4 PRÉPARER LA SAUCE

Pendant ce temps, faites griller les **graines de courge** dans une poêle sans beurre ni huile 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.

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** 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.

6 SERVIR

Lorsque le dahl est prêt, incorporez les **épinards** et laissez-les réduire. Goûtez le dahl, puis salez, poivrez et ajouter 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**.

★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.

1 À 6 PERSONNES
INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gingembre (cm)	1½	3	4½	6	7½	9
Patate douce (g)	75	150	225	300	375	450
Curry (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 corail (g)	35	70	100	140	175	210
Graines de courge (g) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Coriandre fraîche (brins) 23) ❄	5	10	15	20	25	30
Citron vert (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Pain naan (pc) 1) 6) 7) 25)	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*	Selon le goût					

❄ Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3707 / 886	477 / 114
Lipides total (g)	51	7
Dont saturés (g)	24,9	3,2
Glucides (g)	76	10
Dont sucres (g)	17,1	2,2
Fibres (g)	18	2
Protéines (g)	25	3
Sel (g)	2,8	0,4

ALLERGÈNES

1) Gluten 6) Soja 7) Lait/lactose 9) Céleri 10) Moutarde
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix 23) Céleri 25) Sésame 26) Sulfites

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !