



DAHL À L'INDIENNE AUX PATATES DOUCES

Accompagné d'une salade d'épinards et d'une sauce au yaourt de bufflonne bien fraîche



Patates douces



Gousse d'ail



Oignon rouge



Gingembre frais



Graines de cumin moulues



Graines de moutarde



Curcuma



Épinards *



Tomate prune *



Persil plat frais et coriandre fraîche *



Lentilles précuites



Pain naan



Yaourt de bufflonne *



Citron *

Total : 30-35 min.

Veggie

Facile

Caloriefocus

Consommer dans les 3 jours

Au menu d'aujourd'hui : un classique de la cuisine indienne. Le mot « dahl » renvoie à toutes sortes de légumineuses, mais traditionnellement, ce sont les lentilles qui constituent la base de cette soupe épaisse et épicée. Ce plat contient près de la moitié des apports quotidiens recommandés en fibres et le potassium des épinards contribue à avoir une bonne tension.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

2 petits bols, saladier, râpe, passoire et sauteuse avec couvercle.

Recette de **dahl à l'indienne aux patates douces** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 200 degrés. Préparez le bouillon. Épluchez les **patates douces** et coupez-les en dés de 1 à 2 cm. Émincez ou écrasez l'**ail**. Émincez l'**oignon rouge** et râpez le **gingembre** finement. Mélangez les **graines de cumin**, les **graines de moutarde** et le **curcuma** dans un petit bol.



2 CUIRE LES ÉPICES

Dans la sauteuse, faites cuire les épices à sec pendant 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce qu'elles commencent à libérer leur parfum. Ajoutez le beurre, laissez-le fondre, puis ajoutez l'**oignon rouge**, le **gingembre** et $\frac{3}{4}$ de l'**ail**. Faites cuire 2 à 3 minutes de plus.



3 CUIRE À LA POÊLE

Ajoutez les dés de **patates douces** à la sauteuse, puis poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes à couvert. Ajoutez le bouillon, couvrez et laissez le tout mijoter 15 minutes à feu doux. Retirez le couvercle lors des 5 dernières minutes pour que le bouillon puisse réduire un peu ★.

★ **CONSEIL** : Pour un résultat final moins aqueux, vous pouvez faire cuire le dahl plus longtemps.



4 PRÉPARER LA SALADE

Pendant ce temps, déchirez ou coupez les **épinards** en petits morceaux. Dans le saladier, préparez la vinaigrette avec l'huile d'olive vierge extra et le vinaigre de vin blanc. Salez et poivrez. Coupez les **tomates prunes** en quartiers. Mélangez-les à la vinaigrette avec la moitié des **épinards**. Hachez grossièrement le **persil plat** et la **coriandre**. Égouttez les **lentilles** dans la passoire.



5 APPRÊTER LE DAHL

Ajoutez le reste des **épinards** ainsi que les **lentilles**. Remuez bien jusqu'à ce que les **épinards** aient réduit. Laissez le dahl mijoter 3 à 5 minutes à feu doux. Pendant ce temps, enfournez les **naan** 2 à 3 minutes. Dans l'autre petit bol, mélangez le reste de l'**ail**, $\frac{1}{3}$ des **herbes fraîches** et le **yaourt de bufflonne**. Salez et poivrez. Coupez le **citron** en quartiers ★★.



6 SERVIR

Servez le dahl et présentez la **salade** en accompagnement. Garnissez le dahl avec les **quartiers de citron** et le reste d'**herbes fraîches**. Mettez la **sauce au yaourt** sur la table afin que tout le monde puisse en ajouter à sa guise. Accompagnez avec le pain **naan**.

★★ **CONSEIL** : Pour varier, ajoutez 1 cc de jus ou de zeste de citron par personne à la sauce au yaourt, qui devient alors délicieusement acidulée.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Patates douces (g)	100	150	250	350	400	500
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pc)	$\frac{1}{2}$	1	$1\frac{1}{2}$	2	$2\frac{1}{2}$	3
Gingembre frais (cm)	1	2	3	4	5	6
Graines de cumin moulues (cc)	1	2	3	4	5	6
Graines de moutarde (cc) 10)	$\frac{1}{2}$	1	$1\frac{1}{2}$	2	$2\frac{1}{2}$	3
Curcuma moulu (cc)	$\frac{1}{2}$	1	$1\frac{1}{2}$	2	$2\frac{1}{2}$	3
Épinards (g) *	50	100	150	200	250	300
Tomate prune (pc) *	1	2	3	4	5	6
Persil plat frais et coriandre fraîche (g) *	10	15	20	25	35	40
Lentilles précuites (sachet)	$\frac{1}{2}$	1	$1\frac{1}{2}$	2	$2\frac{1}{2}$	3
Pain naan (pc) 1) 7)	$\frac{1}{2}$	1	$1\frac{1}{2}$	2	$2\frac{1}{2}$	3
Yaourt de bufflonne (g) 7) *	50	100	150	200	250	300
Citron (pc) *	$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{2}$	$\frac{3}{4}$	1	$1\frac{1}{4}$	$1\frac{1}{2}$

À ajouter vous-même

	250	500	750	1000	1250	1500
Bouillon de légumes (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Beurre (cs)	$\frac{3}{4}$	$1\frac{1}{2}$	$2\frac{1}{4}$	3	$3\frac{3}{4}$	$4\frac{1}{2}$
Huile d'olive vierge extra (cc)	$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{2}$	$\frac{3}{4}$	1	$1\frac{1}{4}$	$1\frac{1}{2}$
Vinaigre de vin blanc (cc)	$\frac{1}{2}$	1	$1\frac{1}{2}$	2	$2\frac{1}{2}$	3
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2479 / 593	306 / 73
Lipides total (g)	18	2
Dont saturés (g)	8,8	1,1
Glucides (g)	80	10
Dont sucres (g)	13,9	1,7
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	20	2
Sel (g)	4,9	0,6

ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/lactose 10) Moutarde

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

