

Recette Dahl de lentilles vertes et lentilles corail

Temps : 20 min

Niveau : Moyenne

Personnes : 10

Un dahl végétarien aux lentilles vertes et corail, relevé d'épices douces pour une recette gourmande, équilibrée et adaptée à la restauration collective.

Préparation

Etape 1

Dans une sauteuse, verser l'huile, attendre quelques minutes puis ajouter les grains de cumin et les oignons émincés. Faire bien revenir jusqu'à coloration (dans la mesure du possible), puis ajouter l'ail et le gingembre haché. Faire revenir le tout.

Etape 2

Ajouter toutes les épices moulues (curcuma, cumin, coriandre et paprika), torréfier les épices dans le mélange oignon/ail/gingembre, puis verser la pulpe de tomate pour déglacer. Laisser cuire 15 minutes pour compoter et concentrer les saveurs.

Etape 3

Ajouter les lentilles vertes et 3 fois le volume d'eau, puis le bouillon de légumes. Couvrir et laisser cuire pendant 15/20 minutes. Ajouter les lentilles corail et cuire 15 minutes.

Etape 4

Stopper la cuisson, rectifier l'assaisonnement avec du sel et garnir de coriandre fraîche et d'un filet de jus de citron.

Conseils

L'ASTUCE ANTI-GASPI DU CHEF

Réaliser un hachis parmentier végétal : Utiliser la base du Dahl comme farce à hachis, avec une purée de pommes de terre ou de patates douces.

L'INFO DE NOTRE NUTRITIONNISTE :

Les lentilles corail et les lentilles vertes sont naturellement riches en protéines végétales et en fibres, ce qui contribue à la valeur nutritionnelle de ce Dahl.

Ingrédients



400 g Lentilles vertes



400 g Lentilles corail



40 g Bouillon de légume



200 g Tomate pulpe conserve



250 g Oignons émincés



20 g Ail haché



50 ml Huile d'olive BIO



2 g Cumin en grains



3 g Cumin en poudre



3 g Paprika



2 g Curcuma



3 g Coriandre



10 g Gingembre



30 ml Jus de citron

Valeurs nutritionnelles

Informations pour	100g
Valeur énergétique	1022
Matières grasses (g)	0,6
Dont acides gras saturés	4,8
Glucides (g)	30,9
Dont sucres	2,8
Protéines (g)	14,9
Sel (g)	1,20