



Un bon dahl : repas végétane et économique à faire

[RECETTES](#) - [REPAS](#) - [VÉGÉTARIEN / VÉGANE](#)



NOMBRE DE PORTION : 4

TEMPS DE PRÉPARATION :

15 MIN

TEMPS DE CUISSON :

25 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: OUI

Ingrédients

Garnitures :

- 1 petit chou-fleur, coupé en petits fleurons
- 1 c. à thé paprika
- 1 pincée de sel
- 1 c. à table de sambal oelek
- 1 filet d'huile d'olive

Dahl :

- 1 filet d'huile végétale
- 1 oignon jaune, haché finement
- 1 c. table de gingembre frais, râpé finement
- 2 petites gousses d'ail, râpées finement
- $\frac{3}{4}$ c. thé garam masala
- $\frac{1}{2}$ c. thé de cumin en poudre
- $\frac{1}{2}$ c. à thé curcuma
- $\frac{1}{2}$ c. à thé paprika
- 3 tasses (750 ml) de bouillon de légumes
- 400 ml de lait de coco
- 1 $\frac{3}{4}$ tasse lentilles corail, rincées
- 1 c. à thé sel
- Poivre, au goût

Accompagnements :

- Zeste d'une lime
- Jus d'une lime
- Riz au jasmin cuit
- Coriandre fraîche, ciselée

Préparation

1. Préchauffer le four à 425 F. Déposer les fleurons de chou-fleur sur une plaque de cuisson. Saupoudrer de paprika et saler.
2. Ajouter le sambal oelek et verser un filet d'huile. Bien mélanger pour recouvrir tous les fleurons.
3. Cuire sur la grille du haut pendant 20 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient bien grillés. Brasser les fleurons à mi-cuisson.
4. Pendant ce temps, dans une casserole, faire chauffer un filet d'huile.
5. Ajouter l'oignon et faire suer pendant 4-5 minutes à feu moyen vif.
6. Ajouter l'ail, le gingembre, le garam masala, le cumin, le curcuma et le paprika. Faire revenir 1-2 minutes ou jusqu'à ce que les arômes des épices s'expriment.
7. Ajouter le bouillon, le lait de coco et les lentilles.
8. Porter à ébullition et réduire le feu . Faire mijoter pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres et la consistance désirée.*
9. Saler et poivrer au goût.
10. Garnir de chou-fleur grillé, d'un trait de jus de lime, un peu de zeste et de la coriandre fraîche.
11. Servir seul ou avec du riz basmati.

*le dahl doit avoir la consistance entre une soupe et un risotto.