



Légumes secs
Dhal de lentilles



40 min	15 min	25 min	0	196
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour **6** personnes

Étape 1

Préparation des ingrédients

- 1 Eplucher et hacher l'oignon.

Étape 2

Cuisson

- 1 Mettre le beurre dans une poêle à feu moyen.
- 2 Ajouter la coriandre, le cumin et la cannelle. Laisser sur le feu 1 ou 2 minutes en remuant constamment.
- 3 Ajouter l'oignon et le curry, mélanger et laisser sur le feu jusqu'à ce que les oignons commencent à colorer.
- 4 Ajouter les lentilles, remuer. Saler puis ajouter l'eau, mélanger, baisser à feu doux et faire cuire pendant une vingtaine de minutes, jusqu'à ce que les lentilles soient à point.
- 5 Ne pas hésiter à ajouter de l'eau si nécessaire et si les lentilles accrochent.

Étape 3

Dressage

- 1 Saupoudrer éventuellement avec un peu de curry et

250 g **Lentilles corail**
1 **Oignon(s)**
2 c. à soupe **Beurre clarifié (ghee)**
1 c. à café **Curry**
1 c. à café **Coriandre en poudre**
1 c. à café **Cumin (en poudre)**
1 unité(s) entière(s) **Bâton de cannelle**
50 cl **Eau**
1 **Sel**

quelques feuilles de coriandre fraîches.