



Légumes secs

Dhal de légumes verts et pois cassés



1h10

TEMPS TOTAL

10 min

PRÉPARATION

1h

CUISSON

0

REPOS

267

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le dhal de légumes verts et pois cassés

100 g **Pois cassés**
100 g **Petits pois**
1 **Courgette**
4 branche(s) **Coriandre**
200 g **Tomate(s)
concassée(s)**
50 g **Epinard**
10 cl **Lait de coco**
1 **Oignon(s)**
1 unité(s) entière(s) **Bâton
de cannelle**
1 c. à café **Curry**
1 **Sel**
1 c. à café **Cumin (en
poudre)**
2 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Graines de coriandre**

Étape 1

Préparation des ingrédients

- 1 Rincer les pois cassés.
- 2 Laver et équeuter les épinards.
- 3 Rincer les courgettes et les couper en petits dés.

Étape 2

Cuisson du dhal

- 1 Dans la sauteuse, faire revenir les oignons et les épices dans l'huile d'olive.
- 2 Ajouter les pois cassés, les tomates et le lait de coco.
- 3 Laisser cuire à feu doux en mélangeant de temps en temps pendant 30 minutes.
- 4 Si la préparation devient trop sèche, ajouter un petit peu d'eau en cours de cuisson.
- 5 Ajouter les petits pois et les courgettes, poursuivre la cuisson pendant 15 minutes.
- 6 Ajouter les épinards, continuer la cuisson pendant encore 15 minutes.
- 7 Ciseler les tiges de coriandre avec les feuilles et les ajouter en fin de cuisson. Servir.