

DAHL



Un plat gourmand qui fait voyager grâce aux épices ! Au lait de coco ou à la sauce tomate, avec ou sans légumes, les possibilités sont nombreuses pour varier les plaisirs :-)

Légumineuse

Base, texture, satiété

(Lentille, haricot blanc, pois chiche...)

Huile, oignon, ail

Base aromatique

(Echalote, poireau, céleri branche, fenouil, gingembre)



Condiments

Saveurs complémentaires

(Epices, citron, coco, herbes aromatiques, sel, poivre ...)

Légumes

Saveurs, texture

(Tomates fraîches, sauce tomates, courgettes, patate douce, carottes ...)



Exemple : pois chiches curry coco

Ingrédients pour 4 personnes :

- 200g de pois chiches cuits
 - 200g de coulis de tomates
 - 200ml de lait de coco
 - 2 carottes
 - 1 échalote
 - 1 CàS d'huile d'olive
 - 1 CàC de curry
 - Sel
- **Emincer** l'échalote et les carottes puis les revenir à l'huile chaude 2 min.
- **Ajouter** le curry pour 2 min en remuant.
- **Ajouter** le coulis de tomate, le lait de coco, les pois chiches et mijoter 10 min à couvert.
- Ajuster l'assaisonnement.

LE ZESTE EN PLUS

Servez avec du riz pour un repas végétarien équilibré en protéines

DAHL



Un plat gourmand qui fait voyager grâce aux épices ! Au lait de coco ou à la sauce tomate, avec ou sans légumes, les possibilités sont nombreuses pour varier les plaisirs :-)

Légumineuse

Base, texture, satiété

(Lentille, haricot blanc, pois chiche...)

Huile, oignon, ail

Base aromatique

(Echalote, poireau, céleri branche, fenouil, gingembre)



Condiments

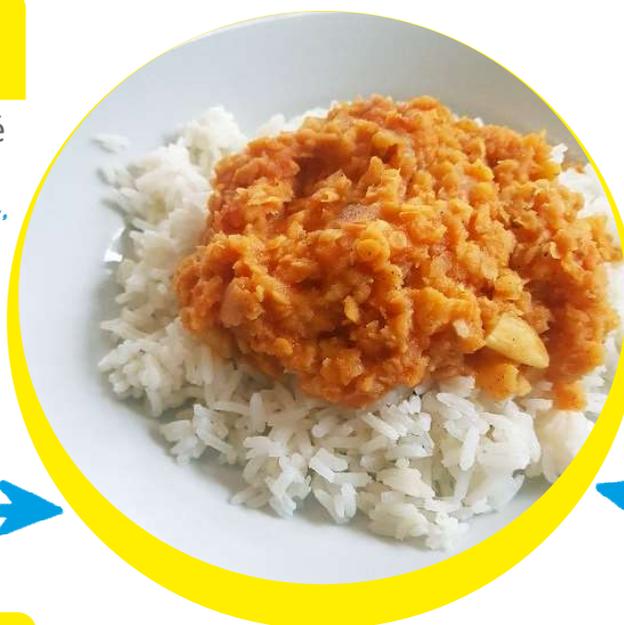
Saveurs complémentaires

(Epices, citron, coco, herbes aromatiques, sel, poivre ...)

Légumes

Saveurs, texture

(Tomates fraîches, sauce tomates, courgettes, patate douce, carottes ...)



Exemple : lentilles à la sauce tomate

Ingrédients pour 4 personnes : 200-250g lentilles corail, 1 gros oignon, 150g sauce tomates, 2 gousses ail, 1 càc graines cumin, 1-2 càc curry, ½ citron, sel/poivre, brins de coriandre

- Faire tremper les lentilles 15min
- Emincer l'oignon, puis le faire suer à couvert jusqu'à transparence avec l'huile, le sel et les graines de cumin
- Ajouter la sauce tomates, l'ail écrasé, le curry et laisser mijoter 5-10min
- Egoutter les lentilles et bien rincer
- Ajouter les lentilles à la préparation, recouvrir d'eau (environ 1cm au dessus des lentilles) puis cuire à couvert 15-20min à feu doux
- Avant de servir, ajouter le citron et la coriandre hachée

LE ZESTE EN PLUS

Servez avec du riz pour un repas végétarien équilibré en protéines