

Dahl aux lentilles corail



Ingrédients (pour 20 personnes)

Quantité	Libellé produit	Réf
1.5	Lentille corail BIO en sac 10 kg SABAROT	0190941
3 litres	Lait de coco	~
40 pièces unitaires	Tomates	~
PM	Epices : garam massala, curry, coriandre moulue...	~
10 pièces unitaires	Oignon	~
10 pièces unitaires	Gousse d'ail	~
10 PM	Gingembre frais	~
0.8	Pousses d'épinards	~
PM	Coriandre fraîche	~
2 kg	Riz	~

Étapes de préparation

- 1 Ciselez finement l'oignon et faites-le suer dans du ghee ou à défaut de l'huile neutre. Ajoutez l'ail et le gingembre hachés ainsi que les épices de votre choix. Versez les lentilles corail, enrobez-les de matière grasse. Incorporez le lait de coco et les tomates mondées et coupées en cubes grossiers. Couvrez et laissez mijoter environ 20 minutes en remuant régulièrement.
- 2 Faites cuire votre riz en parallèle.
- 3 A la fin, ajoutez les pousses d'épinards et laissez-les cuire environ 5 minutes. Vérifiez l'assaisonnement.
- 4 Servez avec du riz, de la coriandre hachée et des rondelles de citron pour que chacun en ajoute selon ses goûts dans la préparation.