

Dal (ou dahl) aux lentilles et aux épices

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 1 ou 2 oignons émincé
- facultatif : une carotte en rondelle
- 2 cuillerées à soupe de curry
- 1 cuillerée à soupe de cannelle
- 1 cuillerée à soupe de gingembre
- 35 cl de lait de coco (1 + 3/5 tasses)
- 300 g de tomates pelées et concassées
- 200 g de lentilles vertes (7 oz)

Préparation

1. Faites tremper les lentilles dans de l'eau pendant 1 h.
2. Faites revenir les oignons (+carotte(s)) avec un peu d'huile. Lorsqu'il sont bien doré, ajoutez les épices et le lait de coco.
3. Laissez réduire quelques minutes.
- 4, Eventuellement réserver une petite partie qui servira comme garniture sur le dessus
5. Ajoutez les tomates, les lentilles, couvrez et laissez mijoter environ une grosse 1 h, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.

Servir avec riz et éventuellement viande.

For 4 people

- 1 or 2 minced onions
- optional: a sliced carrot
- 2 tablespoons of curry
- 1 tablespoon of cinnamon
- 1 tablespoon of ginger
- 35 cl of coconut milk (1 + 3/5 cups)
- 300 g peeled and crushed tomatoes (10 oz)
- 200 g green lentils (7 oz)

Preparation

1. Soak the lentils in water for 1 hour.
2. Brown the onions (+carrot(s)) with a little oil. When they are golden brown, add the spices and coconut milk.
3. Let reduce for a few minutes.
- 4 Optionally reserve a small portion which will serve as a garnish on top
4. Add the tomatoes and lentils, cover and simmer for about 1 hour, stirring occasionally, until the lentils are tender.

Serve with rice and possibly meat.