



# DHAL DE LENTILLE CORAIL COCO – 4 PERS.

## INGRÉDIENTS

- 300g de lentilles corail
- 25cl de lait de coco
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- 1 petite boîte de concentré de tomate (70g)
- 100ml d'eau
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de curcuma
- Sel et poivre
- Riz

## USTENSILES

- Couteau et planche à découper
- Casserole
- Sauteuse
- 1 cuillère en bois

## TEMPS DE PRÉPARATION

- Préparation : 40 minutes

## MÉTHODE

Dans une casserole, verser les lentilles corail et couvrir d'eau. Porter à ébullition, laisser cuire pendant 10 minutes jusqu'à complète absorption de l'eau. Retirer du feu.

Emincer l'oignon et écraser l'ail.

Dans une sauteuse, verser l'huile et chauffer. Ajouter l'ail et l'oignon. Verser ensuite le concentré de tomate et 100ml d'eau.

Verser le lait de coco, ajouter le curcuma, le sel et poivre. Laisser mijoter environ 10 minutes.

Ajouter les lentilles et bien remuer.

Servir avec un peu de riz.