

RECETTE LENTILLES CORAIL AU LAIT DE COCO (4 PERSONNES)

PRÉPARATION

- 1) Égouttez les tomates pelées et coupez-les en dés.
- 2) Écrasez les graines de coriandre dans un mortier.
- 3) Épluchez, rincez et coupez la carotte en petits dés.
- 4) Délayez le cube de bouillon dans 25 cl d'eau chaude.
- 5) Faites chauffer l'huile dans une casserole, ajoutez les graines de coriandre et laissez-les torréfier pendant 30 secondes.
- 6) Ajoutez la noix de coco râpée, le gingembre et le piment, faites rissoler pendant 5 secondes, puis incorporez l'oignon coupé et les dés de carotte.
- 7) Faites suer l'ensemble pendant environ 4 minutes, jusqu'à ce que l'oignon devienne translucide.
- 8) Versez les lentilles, mélangez pendant quelques secondes, puis incorporez les tomates, le lait de coco, le bouillon, le bâton de cannelle et 1 pincée de sel.
- 9) Mélangez bien et laissez mijoter doucement pendant 10 à 15 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les lentilles soient juste tendres.
- 10) Éteignez la flamme, goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Retirez le bâton de cannelle et servez chaud, parsemé de coriandre ciselée et accompagné de quartiers de citron vert pour assaisonner.

Préparation 15 min

Cuisson 15 à 20 min

INGRÉDIENTS

- 280 g de lentilles corail
- 20 cl de lait ou crème de coco
- 200 g de tomates pelées en conserve (ou 3 tomates fraîches)
- 100 g de carottes
- 1 oignon finement coupé
- 1 càs d'huile de coco (ou à défaut d'huile neutre)
- 1 bâton de cannelle
- ½ cube de bouillon de légumes
- 1 càc de graines de coriandre
- ½ càf de gingembre frais
- ½ bouquet de persil ciselé
- Piment
- Citron vert pour assaisonner
- Sel / Poivre

