

FICHE RECETTE N°7



PRINTEMPS

DHAL LENTILLES ' ÉPINARDS

Pour 6 personnes



www.valdille-aubigne.fr/pat



INGREDIENTS

Epinards frais : 1,2Kg

Lentilles corail : 300g

Cébettes (ou
poireaux) : 200g

Oignons : 3 gros ou
200g

Ail : 3 grosses
gousses

Concentré de
tomate : 1 (200g)

Crème de coco (ou
crème fraîche) : 20cl

Bouillon : 1L

Épices : curry,
gingembre, sel, poivre

Optionnel : noix de
cajou grillées et
coriandre fraîche

Pour un repas complet :

Ajouter une portion
de riz (demi-complet
de préférence) :
60g par personne



PRÉPARATION

1. Epluchez, dégermez et émincez les oignons et l'ail. Lavez les feuilles d'épinards et essorez-les. Lavez les cébettes ou poireaux puis émincez-les.
2. Faites revenir les oignons et l'ail dans de l'huile et du beurre jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés, à feu vif dans un faitout ou grande casserole.
3. Ajoutez les cébettes ou les poireaux, poursuivre la cuisson sur feu moyen en remuant régulièrement.
4. Ajoutez les épinards au fur et à mesure en mélangeant régulièrement.
5. Ajoutez les lentilles corail, le concentré de tomate, le bouillon et les épices. Mélangez bien et couvrir pendant 15 à 20min sur feu moyen jusqu'à ce que les lentilles soient cuites.
6. Ajoutez la crème de coco et réajustez les épices. Mélangez bien et poursuivez la cuisson 5 min à découvert.
7. Servez le dhal avec un peu de riz et parsemez de noix de cajou et coriandre fraîche (optionnel)