



# DAHL À L'INDIENNE AUX PATATES DOUCES

Garni de graines de courge et accompagné d'un naan épicé



Oignon



Gingembre



Patate douce



Curry en poudre



Concentré de tomates



Lait de coco



Lentilles corail



Graines de courge



Coriandre fraîche \*



Citron vert \*



Pain naan



Épinards \*

Total : 45 min.

Végé

Très facile

À consommer dans les 3 jours

Embarquez pour l'Inde avec cette recette pleine de belles couleurs. Le mot dahl désigne toutes sortes de légumineuses mais ce plat est traditionnellement préparé à base de lentilles. Riches en protéines, elles sont idéales pour remplacer la viande. La consistance de cette soupe est parfaite pour y tremper votre pain naan. Bon appétit !

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Grande poêle, poêle, râpe, 2 bols et plaque recouverte de papier sulfurisé.

Recette de dahl à l'indienne aux patates douces : c'est parti !



### 1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 200 degrés. Dans une casserole faites bouillir de l'eau et émiettez le cube de bouillon dedans (réservez le bouillon pour l'étape 2). Émincez l'oignon et râpez finement le gingembre (si vous le souhaitez avec la peau). Épluchez les patates douces et coupez-les en morceaux de 1 1/2 cm.



### 2 FAIRE REVENIR

Faites chauffer l'huile de tournesol à feu moyen-vif dans la grande poêle. Faites revenir l'oignon 3 à 4 minutes. Ajoutez le gingembre, le curry et le concentré de tomates. Remuez bien et poursuivez la cuisson 2 minutes. Remuez le lait de coco ou secouez le paquet jusqu'à ce que les éventuels grumeaux se dissolvent. Ajoutez le bouillon et le lait de coco à la grande poêle et portez à ébullition.



### 3 CUIRE LE DAHL

Ajoutez les patates douces et les lentilles corail, salez et poivrez, puis faites cuire à couvert 18 à 20 minutes ou jusqu'à ce qu'elles aient ramolli. Ajoutez éventuellement de l'eau si le dahl s'assèche trop vite.



### 4 PRÉPARER LA SAUCE

Pendant ce temps, dans une poêle faites griller les graines de courge à sec jusqu'à ce qu'elles commencent à sauter. Hachez finement la coriandre, prélevez le zeste du citron vert et pressez le fruit. Dans un petit bol, mélangez la moitié de la coriandre, le zeste de citron vert, 2 cc de jus de citron vert par personne, les graines de courge grillées et l'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez.



### 5 CUIRE LE NAAN

Dans l'autre bol, mélangez le reste de coriandre et l'huile d'olive, puis salez et poivrez. Disposez le naan sur la plaque recouverte de papier sulfurisé et enduisez-le d'huile à la coriandre. Enfourez-le 5 à 7 minutes. Laissez refroidir un peu, puis coupez en deux.

★ **CONSEIL** : Vous recevez plus de pain qu'il n'en faut pour la recette. Si vous êtes un gros mangeur ou que vous ne surveillez pas votre apport calorique, servez 1 naan par personne.



### 6 SERVIR

Lorsque le dahl est prêt, incorporez les épinards et laissez-les réduire. Goûtez le dahl, puis salez, poivrez et ajoutez le reste de jus de citron vert. Servez le dahl dans des bols, garnissez avec l'huile aux graines de courge et accompagnez le tout du naan.

✳ **LE SAVIEZ-VOUS ?** Ce plat contient plus de la moitié de l'apport quotidien recommandé en fibres, notamment grâce aux lentilles corail.

# 1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Gingembre (cm)	1 1/2	3	4 1/2	6	7 1/2	9
Patate douce (g)	75	150	225	300	375	450
Curry (cc) 9) 10)	1 1/2	3	4 1/2	6	7 1/2	9
Concentré de tomates (boîte)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Lait de coco (ml) 26)	125	250	375	500	625	750
Lentilles corail (g)	35	75	100	150	175	210
Graines de courge (g) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Coriandre fraîche (g) *	5	10	15	20	25	30
Citron vert (pc) *	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Pain naan (pc) 1) 7)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Épinards (g) *	100	200	300	400	500	600

À ajouter vous-même

Bouillon de légumes (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Huile de tournesol (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Huile d'olive (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Poivre et sel	Selon le goût					

✳ Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3828 / 915	472 / 113
Lipides total (g)	52	7
Dont saturés (g)	24,7	3,1
Glucides (g)	79	10
Dont sucres (g)	17,7	2,2
Fibres (g)	17	2
Protéines (g)	25	3
Sel (g)	3,4	0,4

#### ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/lactose 9) Céleri

10) Moutarde

Peut contenir des traces de : 19) Arachide 22) Fruits à coque

25) Sésame 26) Sulfites

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

