



# DAHL À L'INDIENNE AUX PATATES DOUCES ET AU LAIT DE COCO

Avec une sauce aux graines de courge et un naan épicé



## NAAN

On retrouve les pains plats dans le monde entier : des tortillas en Amérique du Sud, aux naans en Asie, en passant par les pitas au Moyen-Orient.



Oignon



Gingembre



Patate douce



Curry



Concentré de tomates



Lait de coco



Lentilles corail



Graines de courge



Coriandre fraîche ✱



Citron vert



Pain naan



Épinards ✱

Total : 35-45 min. Veggie

Très facile

Consommer dans les 5 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 et au lait de coco** : c'est parti !



### 1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 200 degrés et préparez le bouillon. 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 1,5 cm.



### 2 FAIRE REVENIR LES CONDIMENTS

Chauffez 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 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 l'absorbe trop vite.



### 4 PRÉPARER LA SAUCE

Pendant ce temps, faites griller les **graines de courge** dans une poêle sans beurre ni huile 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-le en deux.



### 6 SERVIR

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

★ **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.

# 1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

|                                   | 1P  | 2P  | 3P  | 4P  | 5P  | 6P  |
|-----------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Oignon (pc)                       | ½   | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Gingembre (cm)                    | 1½  | 3   | 4½  | 6   | 7½  | 9   |
| Patate douce (g)                  | 75  | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Curry (cc) 9) 10)                 | 1½  | 3   | 4½  | 6   | 7½  | 9   |
| Concentré de tomates (boîte)      | ½   | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Lait de coco (ml) 26)             | 125 | 250 | 375 | 500 | 625 | 750 |
| Lentilles corail (g)              | 35  | 70  | 100 | 140 | 175 | 210 |
| Graines de courge (g) 19) 22) 25) | 10  | 20  | 30  | 40  | 50  | 60  |
| Coriandre fraîche (brins) 23) *   | 5   | 10  | 15  | 20  | 25  | 30  |
| Citron vert (pc)                  | ½   | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Pain naan (pc) 1) 6) 7) 25)       | ½   | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Épinards (g) 23) *                | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |

À ajouter vous-même

|                                 | 250           | 500 | 750 | 1000 | 1250 | 1500 |
|---------------------------------|---------------|-----|-----|------|------|------|
| Bouillon de légumes (ml)        | 250           | 500 | 750 | 1000 | 1250 | 1500 |
| Huile de tournesol (cs)         | ½             | 1   | 1½  | 2    | 2½   | 3    |
| Huile d'olive vierge extra (cs) | ½             | 1   | 1½  | 2    | 2½   | 3    |
| Huile d'olive (cs)              | ½             | 1   | 1½  | 2    | 2½   | 3    |
| Poivre et sel                   | Selon le goût |     |     |      |      |      |

\* Conserver au réfrigérateur

| VALEURS NUTRITIONNELLES | PAR PORTION | POUR 100 G |
|-------------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal)       | 3707 / 886  | 477 / 114  |
| Lipides total (g)       | 51          | 7          |
| Dont saturés (g)        | 24,9        | 3,2        |
| Glucides (g)            | 76          | 10         |
| Dont sucres (g)         | 17,1        | 2,2        |
| Fibres (g)              | 18          | 2          |
| Protéines (g)           | 25          | 3          |
| Sel (g)                 | 2,8         | 0,4        |

## ALLERGÈNES

1) Gluten 6) Soja 7) Lait/lactose 9) Céleri 10) Moutarde  
 Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix 23) Céleri  
 25) Sésame 26) Sulfites

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !