

# Dhal de lentilles corail

## aux carottes

1 oignon  
1 gousse d'ail  
150gr de lentilles corail  
Cumin  
Curcuma  
Sel marin  
Poivre noir  
Huile d'olive VPPF  
2 carottes

1. Épluchez l'oignon et faites le fondre dans 1 càs d'huile d'olive, avec l'ail dégermé et pressé et un peu de sel marin.
2. Ajoutez un peu de cumin et de curcuma en fonction de votre goûts (approximativement 1/4 càs de chaque). Ajoutez les carottes coupées en brunoise (tout petits dés) ou râpées.
3. Rincez les lentilles et quand l'eau est claire, égouttez-les et ajoutez-les à l'oignon blondi.
4. Ajoutez 150ml d'eau et mélangez. Laissez compoter une petite dizaine de minutes en mélangeant de temps à autre.
5. Le dhal est prêt lorsque la cuisson est bonne pour vous. Cela peut-être très rapide si vous l'aimez al dente et plus long si vous préférez les lentilles plus fondantes (comme sur la photo)



Cuisson:  
20 min



Prépa:  
15 min



2 p.



Végé

## Variantes

Vous pouvez remplacer le cumin et le curcuma par du thym et du romarin. Servez cela avec un riz basmati ou complet (pour un IG plus bas) et vous aurez votre repas préparé en 10 minutes chrono!

## Nutri

Les lentilles corail ont l'avantage d'être très digestes sans avoir besoin d'être trempées ou de germer.

