# Dal de lentilles corail au lait de coco

Un dal indien crémeux aux lentilles corail, relevé de curcuma, de cumin et de tomates. Simple, économique et prêt en trente minutes.

| 4 personnes | 10 min préparation | 25 min cuisson | 35 min au total | facile niveau |
|---|---|---|---|---|

## Ingrédients

- 1 oignon
- 2 gousse d'ail
- 15 g de gingembre
- 20 g d'huile
- 1 c. à café de cumin moulu
- 1 c. à café de curcuma
- 250 g de lentilles corail
- 400 g de tomates concassées
- 500 ml d'eau
- 150 ml de lait de coco
- 1 c. à café de sel
- 1 brin de coriandre

## Préparation

1. Mettre l'oignon, l'ail et le gingembre dans le bol, puis hacher.
   **5 sec / vitesse 5**
2. Ajouter l'huile et les épices, puis faire revenir.
   **4 min / 100°C / vitesse 1**
3. Rincer les lentilles, les ajouter avec les tomates, l'eau et le sel.
4. Cuire à couvert.
   **18 min / 100°C / vitesse 1 / sens inverse**
5. Verser le lait de coco et mélanger pour lier.
   **1 min / 90°C / vitesse 2 / sens inverse**
6. Servir parsemé de coriandre ciselée, avec du riz ou du naan.

**Le conseil de Tiha**
Si le dal est trop épais, rallonge avec un peu d'eau chaude : il épaissit en refroidissant.

**Conservation :** 4 jours au réfrigérateur, congélation possible 3 mois.