

DAHL DE LENTILLES BELUGA

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 45 min

600 g de poireaux
300 g de carottes
1 verre de lentilles noires beluga
1/4 cuil. à café de coriandre moulu
1/4 cuil. à café de curcuma
1/4 cuil. à café de cumin moulu
1/4 cuil. à café de curry
2 cuil. à soupe d'huile de sésame
1 filet d'huile d'olive
1 cuil. à café de jus de citron
Gros sel gris

1. Mettez les lentilles dans une casserole contenant 2 verres d'eau additionnée de gros sel. Portez à ébullition, puis continuez la cuisson, à couvert et à feu moyen, jusqu'à ce que les lentilles aient absorbé toute l'eau (comptez une vingtaine de minutes).
2. Ajoutez la coriandre, le cumin, le curcuma et le curry 10 minutes avant la fin de cuisson. Hors du feu, ajoutez l'huile de sésame et le jus de citron. Mélangez bien.
3. Coupez finement les poireaux et les carottes. Faites-les cuire dans 6 cl d'eau avec l'huile d'olive, pendant une vingtaine de minutes.
4. Servez les lentilles et les légumes séparément ou ensemble.

