

Dahl de patates douces & lentilles corail

Préparation : 20 min
Cuisson : 30 min
Haut : maxi
Bas : maxi 25 min puis mini
Attente : 10 min

Ingrédients :

Pour 6 à 8 personnes

Utilisez la **cocotte de base***

+ grille + plat intermédiaire en porcelaine

- 300 g de patate douce
- 350 g de butternut
- 1 oignon
- 100 g de lentilles corail
- 1 cube de bouillon de légumes
- 40 cl de lait de coco
- 1 pincée de curcuma
- 1 cuillère à café de curry
- 1 bouquet de coriandre
- 150 g d'eau

Pour le riz :

- 200 g de riz basmati complet
- 2 volumes d'eau pour 1 volume de riz

*Option grande cocotte :

Dans la grande cocotte, vous réaliserez cette recette pour 8 à 10 personnes en ajoutant un tiers des ingrédients. Cuisson : 40 à 45 min - Inversez à mi-cuisson.

Préparation :

- 1 Épluchez la patate douce et le butternut et coupez-les en petits cubes.
- 2 Mettez les légumes dans la cocotte avec le cube de bouillon émietté, l'oignon émincé, le lait de coco, l'eau, les lentilles, le curcuma, le curry et les tiges de coriandre finement ciselées (conservez les feuilles pour le dressage).
- 3 Mettez le plat intermédiaire contenant le volume de riz et les deux volumes d'eau sur la grille position haute au-dessus des légumes. Fermez la cocotte et mettez en cuisson. Après cuisson, attendez 10 minutes avant d'ouvrir la cocotte.

Gastronomie : ce plat d'origine indienne est réalisé à base de légumineuses avec de nombreuses variantes. Traditionnellement accompagné de riz ou de naans, il convient parfaitement à la population indienne qui compte beaucoup de végétariens.

Atouts nutrition :

Protéines page 72

Fibres page 71

Magnésium page 71

Fer page 70

Antioxydants page 70

Les lentilles sont une mine nutritionnelle et permettent de réaliser des plats végétariens et sans gluten notamment en les servant avec du riz. Elles contiennent une forte quantité de protéines, de fibres, de magnésium mais aussi de fer.

