

Daal aux lentilles rouges et lait de coco

Pour 4 personnes, 15 minutes plus 1 heure de cuisson

- * Oignon - 1, épluché et haché
- * Huile de coco ou végétale - 1 c. à s.
- * Curcuma - 1/2 c. à c.
- * Cumin moulu - 1 c. à c.
- * Coriandre moulu - 1 c. à c.
- * Coriandre fraîche - une barquette
- * Piment rouge - 2, finement haché
- * Gingembre - 6 cm, finement haché
- * Sel - 1/2 c. à c.
- * Ail - 2 gousses, épluché et haché
- * Lentilles rouges - 1 tasse
- * Lait de coco - 1 boîte (400ml)
- * Eau - 2 tasses

Faire fondre l'oignon dans l'huile sur feu vif avec le cumin, la coriandre, les tiges de coriandre fraîche, le piment, le gingembre et le sel pendant 10 minutes.

Ajouter l'ail et cuire encore quelques minutes.

Ajouter les lentilles et bien remuer. Ajouter l'eau et le lait de coco. Porter à l'ébullition, mettre un couvercle et laisser frémir pendant une heure, sur feu doux. Remuer de temps en temps.

Ajouter les feuilles de coriandre juste avant de servir.

Coco chutney

Un grand bol, 15 minutes

- * Huile de coco ou végétale - 1 c. à s.
- * Graines de moutarde - 2 c. à s.
- * Feuilles de curry - quelques une, hachées
- * Noix de coco fraîche - chair de 1
- * Piment rouge - 1/2
- * Gingembre - 6 cm, haché

Faire revenir l'huile dans une poêle sur feu vif. Ajouter les graines et les feuilles de curry. Cuire pendant quelques minutes, jusqu'à ce que les graines s'exploient. Enlever du feu.

Mettre la noix de coco, le piment et le gingembre dans le petit bol d'un mixeur et réduire en purée épaisse. Verser dans un bol et ajouter les graines de moutardes et les feuilles de curry. Bien mélanger.