Dahl de lentilles corail onctueux : Maîtrisez la cuisson parfaite

Les lentilles : féculents ou légumineuses ?

• Les lentilles sont classées parmi les légumineuses, mais elles sont nutritionnellement considérées comme des féculents en raison de leur richesse en glucides complexes et en protéines végétales.

• Elles constituent une excellente alternative aux céréales pour un repas complet et rassasiant.

Ingrédients pour une portion (1 personne)

• 60 à 80 g de lentilles corail sèches

• 1 volume de lentilles pour 2 à 3 volumes d'eau

• Épices : curcuma, cumin, gingembre

• Lait de coco (privilégiez la conserve pour une texture plus riche)

• Jus de citron vert

Les étapes clés pour un résultat optimal

• Rincez abondamment les lentilles à l'eau froide jusqu'à ce qu'elle soit claire pour éliminer l'amidon en excès et les impuretés.

• Faites revenir les épices dans une matière grasse (huile ou ghee) dès le début pour libérer leurs arômes liposolubles.

• Cuisez les lentilles pendant 10 à 15 minutes ; surveillez la cuisson pour éviter d'obtenir une purée trop lisse si vous souhaitez garder de la texture.

• Ajoutez le lait de coco uniquement en fin de cuisson pour préserver sa texture crémeuse et éviter qu'il ne se désagrège.

• Salez en fin de cuisson, car le sel ajouté trop tôt peut durcir la peau des légumineuses.

• Ajoutez un trait de jus de citron vert juste avant de servir pour faciliter la digestion et équilibrer le gras du lait de coco.

Conseils de dégustation

• Servez votre dahl avec du riz complet ou basmati pour obtenir un profil nutritionnel complet et optimiser l'absorption des protéines végétales.