

DHAL à LA COURGE ET AUX LENTILLES



Temps de préparation: 4mn - Temps de cuisson: 35mn - Nombre de portions: 4

Ingrédients:

- 4 Gousses d'ail
- 3cm Gingembre frais
- 1 Oignon
- 2cs Huile d'olive
- 2cc Curcuma
- 2cc Curry en poudre
- 2cc Cumin
- 3 pincées Piment en poudre
- 300g Lentilles
- 600g Courge (Butternut)
- 1 boîte de 400g Tomates concassées
- 200g Lait de coco
- quelques feuilles Feuilles de coriandre frais
- 600g Eau

Préparation:

- Placer 4 gousses d'ail et 3 cm de gingembre frais et épluchée dans le bol puis hacher 3 sec / vitesse 8
 - Ajouter l'oignon coupé en deux puis hacher 5 sec / vitesse 5.
 - Ajouter l'huile d'olive, le cumin, le curry, le piment, le curcuma et cuire 3 min / 100° / vitesse 1.
 - Ajouter les lentilles, le sel, la boîte de conserve de tomates concassées, le lait de coco et l'eau puis cuire 35 min / 100° / sens inverse / vitesse 0.5
 - Dès la cuisson lancer: Eplucher et couper la courge en cube d'environ 1.5 cm puis les ajouter à fur et à mesure par l'orifice, une fois toute la courge incorporer refermer avec le gobelet doseur.
 - Une fois la cuisson terminé, vérifier la cuisson, prolonger si nécessaire.
- Servir avec du riz Basmati.