

DAHL DE LENTILLES VERTES

- 200 g de lentilles vertes,
- 1 boîte de coulis de tomate,
- 2 oignons,
- 3 gousses d'ail,
- 2 carottes,
- 1 cuillère à soupe d'huile neutre,
- Sel,
- 1 cuillère à soupe du mélange d'épice :
 - Gingembre,
 - Coriandre,
 - Piment,
 - 6 gousses de cardamome,
 - ½ cuillère à café de cumin,
 - 1 bâton de cannelle,
 - ½ cuillère à café de curcuma.
- Sauce :
 - 2 yaourts,
 - 1 cuillère à soupe de sucre,
 - 1 cuillère à café de sel,
 - 1 cuillère à café de coriandre,
 - 1 cuillère à café de cumin.

Faire revenir 2 mn les épices dans l'huile.

Emincer les oignons.

Ajouter les oignons, les gousses d'ail et les lentilles. Bien remuer.

Ajouter le coulis de tomate, les carottes coupées en tronçons.

Saler et couvrir. Laisser cuire 1 heure en ajoutant de l'eau régulièrement.

Préparer la sauce en fouettant le yaourt avec le sel, le coriandre et le cumin.