



DAHL DE LENTILLES CORAIL & CHOU-FLEUR RÔTI

INGREDIENTS

2 petits choux-fleurs
huile d'olive
2 bouillon cubes
2 oignons
2 gousses d'ail
4cm de gingembre
1 piment rouge
1 bouquet de coriandre
25g de noix de coco
râpée
4cc de curry en poudre
200g de lentilles corail
500ml de lait de coco
170g de riz basmati
une poignée de noix de cajou
2 pains naan

Préchauffer le four à 220°.
Couper les choux-fleurs en fleurettes.
Les déposer sur une plaque, arroser d'un filet d'huile d'olive et saler.
Enfourner 20min en remuant à mi-cuisson.
Préparer 500ml de bouillon.
Ciseler les oignons, l'ail. Hacher le gingembre. Épépiner et émincer 1le piment et ciseler la coriandre.
Dans une sauteuse, faire torréfier la noix de coco râpée 2-3min à feu vif.
Réservoir.
Ajouter un filet d'huile d'olive, faire revenir l'ail, l'oignon et le piment à feu vif. Ajouter le curry et le gingembre.
Ajouter les lentilles corail, 1le lait de coco, 2/3 de la noix de coco râpée et le bouillon.
Baisser le feu et laisser mijoter 20min à couvert. Saler et poivrer.
Faire cuire le riz. Égoutter et réservoir.
Faire réchauffer au four 2 pains naan.
Disposer le riz dans une assiette creuse ou un bol, ajouter le dahl de lentilles, le chou-fleur rôti. Saupoudrer de coco râpée, quelques noix de cajou et de la coriandre. Servir accompagné d'un morceau de naan.
Déguster.