



# 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. Éépiner et émincer 1le  
piment et ciseler la coriandre.

Dans une sauteuse, faire torréfier la  
noix de coco râpée 2-3min à feu vif.  
Réserver.

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, lde 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 réserver.

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.