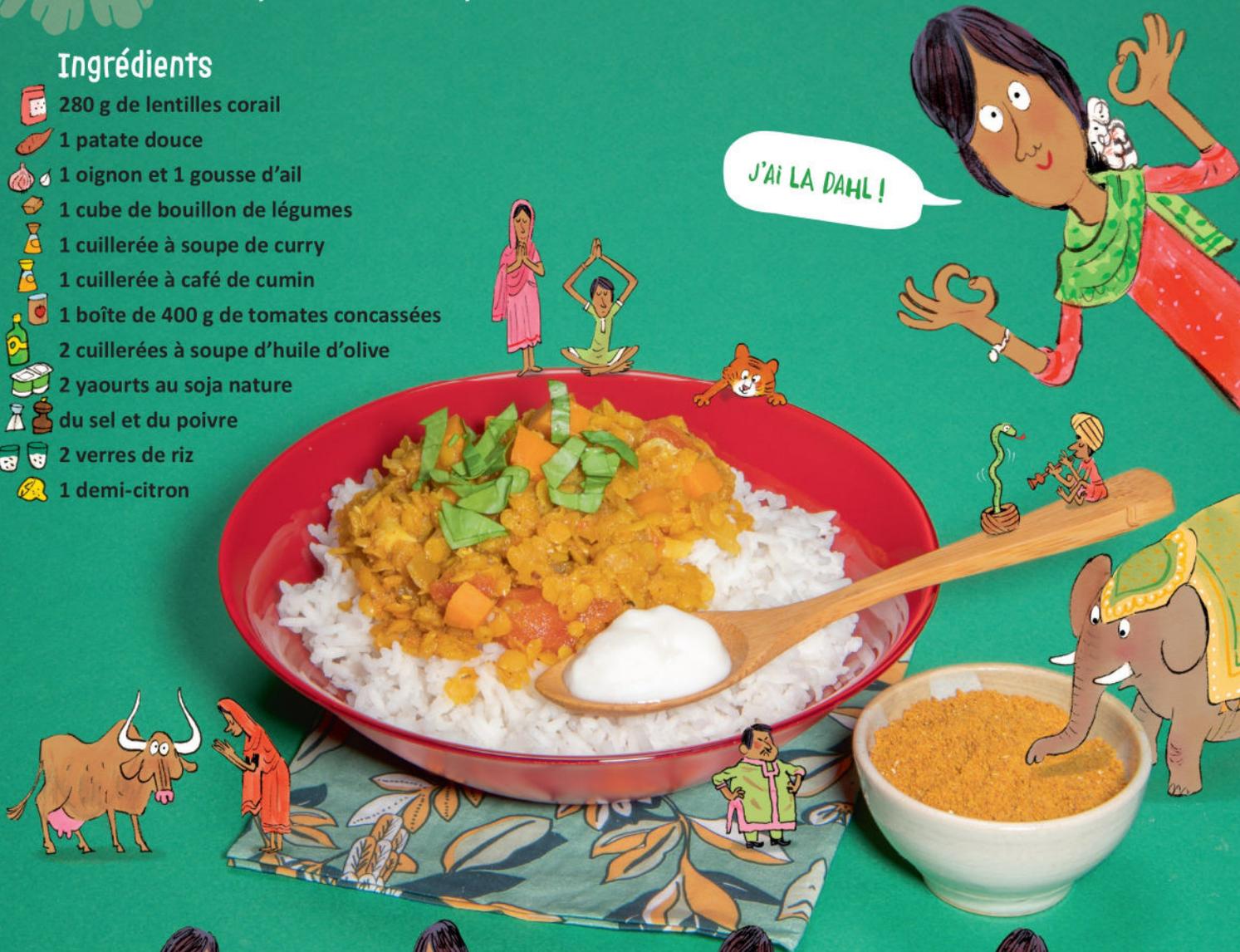


# Le dahl indien

Pour 4 personnes • Préparation : 20 minutes • Cuisson : 30 minutes

## Ingrédients

-  280 g de lentilles corail
-  1 patate douce
-  1 oignon et 1 gousse d'ail
-  1 cube de bouillon de légumes
-  1 cuillère à soupe de curry
-  1 cuillère à café de cumin
-  1 boîte de 400 g de tomates concassées
-  2 cuillères à soupe d'huile d'olive
-  2 yaourts au soja nature
-  du sel et du poivre
-  2 verres de riz
-  1 demi-citron



**1** Épluche l'oignon, l'ail et la patate douce, et coupe-les en petits morceaux. Fais bouillir 75 centilitres d'eau avec le bouillon de légumes. Rince bien les lentilles.



**2** Fais chauffer l'huile avec l'oignon à feu moyen. Quand l'oignon est transparent, ajoute les lentilles et l'ail. Fais ensuite revenir pendant 5 minutes.



**3** Ajoute le bouillon, les tomates, le curry et le cumin, puis la patate. Couvre et laisse cuire encore 10 minutes. Poivre et sale (pas trop).



**4** Cuis le riz comme indiqué sur le paquet. Dispose ce riz au fond de chaque assiette. Recouvre d'une louche de dahl, d'un demi-yaourt et d'un trait de jus de citron.