

Dahl lentilles corail et épinards

Bonjour à toutes et tous,

S'il y a un plat qu'on ne présente plus dès que l'on s'est lancé dans un petit peu dans la cuisine végétarienne, c'est bien le *dahl*. Dans notre langage courant, il désigne un plat de lentilles mijotées aux épices, issu de la cuisine indienne et lui même issu du mot « dahl » = lentilles (*). Personnellement, c'est un peu mon plat veggie « soir de flemme », où je le réalise version « tout dans la même casserole » : lentilles, épices, légumes qui traient ». C'est délicieux, mais laisse à désirer côté présentation.. Au point où mon mari ne cesse de l'appeler le « *bougi gouba* ».. Euh non.. [goulbi-boulga](#)..

Bref, une de mes « versions » préférées du « *gloubi-boulga* » (outre la version pois cassés), c'est un mélange de lentilles corail et d'une bonne dose d'épinards frais. Les feuilles d'épinard juste cuites apportent une note végétale très sympathique qui se marie bien aux lentilles. Il faut en gros 10 minutes pour se préparer 3-4 portions, c'est ultra pratique pour éviter de cuisiner plusieurs fois en semaine.

Même si cela ne révolutionne pas la cuisine, je voulais partager (ou vous remettre en mémoire) l'idée avec vous. J'espère que cela vous plaira. Bonne journée !

(*) Les amateurs de français dans le texte feront évidemment remarquer que *dahl lentilles corail* est un pléonasme et donc que le titre ne veut rien dire
^^



- DAHL AUX ÉPINARDS -

Recette : Dahl lentilles corail et épinards

Saison de la recette : Novembre à mi Avril

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 250 g de lentilles (vertes ou corail)
- 500 g d'épinards frais
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- 1 cuillère à soupe de curcuma
- 1 cuillère à soupe de garam masala
- 1 cuillère à café de cumin
- 1 cuillère à café de gingembre
- 1 cuillère à café de paprika
- 1 cuillère à soupe de moutarde douce
- Sel et poivre
- Huile d'olive

Réalisation

- Épluchez et hachez ail et oignon. Dans une casserole large ou une sauteuse, faites chauffer un peu d'huile puis faites y revenir ail et oignon jusqu'à ce que ce dernier soit translucide.
- Ajoutez tous les épices, puis faites torréfier 2 minutes
- Ajoutez les lentilles préalablement rincées, mouillez à hauteur, couvrez, puis laissez cuire à feu moyen 15 à 20 minutes (plutôt 15 min pour les corail, 20 pour les vertes et jaunes). Vérifiez en cours de cuisson qu'il y a toujours un peu d'eau.
- Ajoutez les épinards frais lavés, la moutarde, mélangez, puis laissez

cuire encore 5 minutes.

- Salez et poivrez à convenance et servez bien chaud

Servez chaud. Accompagnez de riz.

Astuces :

- Hors saison, n'hésitez pas à utiliser les légumes de saison : carotte ou courgettes râpée, dés de potiron, etc.
 - Si vous ne disposez pas de tous les épices demandés, ne vous en inquiétez pas et tentez de vous approcher au plus près (remplacez le garam masala par de la coriandre par ex). La cuisine indienne est caractérisée par un fort mélange d'épices et de nombreuses combinaisons sont justes.
 - A l'avance : ce dahl lentilles épinards peut être préparé 24H à l'avance et réchauffé doucement. C'est notamment un plat idéal pour les « paniers repas » au boulot ☐
-