

Dahl de pois cassés (ou pois cassés à l'indienne)

Bonjour à toutes et tous

C'est une des meilleures recettes de **pois cassés** tentée que j'aimerais vous proposer ici. Je ne sais pas si vous avez l'habitude de cuisiner cette légumineuse, mais elle est assez complexe à manier. Sa saveur « verte » ne s'accorde pas avec tout et difficile de lui donner une autre connotation que les roboratifs plats d'hiver. Mais elle cache un redoutable atout : elle se marie très bien avec les épices et en particulier ceux de la cuisine indienne.

Vous me voyez venir : qui (dans les veggie) n'a pas un jour tenté le **dhal**, ce plat de lentilles mijotés aux épices. J'ai tenté le dérivé aux pois cassés et c'est un vrai régal : parfumé, la saveur verte du pois s'associant bien au piquant du curry, crémeux, un goût de reviens y. C'est un régal qui a déjà agrémenté nombre de mes assiettes végétariennes.

Je vous propose donc l'idée et vous invite à essayer. A noter que le titre est limite une anti-thèse car le terme « *dahl* » signifie en *sanskrit* lentilles ([source : wikipédia](#)) mais cela me semble le plus explicite pour que vous compreniez le plat en quelques secondes (et avouons que « *mijoté de pois cassés aux épices indiennes* », c'est moins appétissant ;)).

Bonne journée !



Dahl pois cassés

Dahl pois cassés



Une recette facile de dahl pois cassés (ou pois cassés à l'indienne) pour cuisiner cette légumineuse et se régaler. La meilleure recette avec les pois cassés!

Saison de la recette : Toute l'année

Pour 4 personnes :

- 250 g de pois cassés

- 1 oignon
- 2 carottes (petites)
- 1 gousse d'ail
- 1,5 cuillère à soupe de curry
- 1,5 cuillère à soupe de curcuma moulu
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- 1 cuillère à café de coriandre moulue
- 1 cuillère à soupe de moutarde (cf*)
- Sel et poivre
- Huile d'olive

1. Lavez les carottes. Épluchez ail, oignons et carottes puis hachez les finement. Rincez les pois cassés.
2. Dans une casserole large, faites chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive puis faites revenir les légumes jusqu'à ce que l'oignon soit translucide.
3. Ajoutez les épices et faites les torréfier 2-3 minutes.
4. Ajoutez les pois cassés, couvrez d'eau, couvrez la casserole, puis faites cuire à ébullition (feu moyen+ chez moi) pendant 45 minutes à 1 heure (selon 45 min plutôt croquant ou 1H très fondant). Vérifiez de temps en temps qu'il y a toujours de l'eau dans la casserole au cas où votre couvercle laisse passer trop d'eau d'évaporation.
5. A l'issue de ce temps, ajoutez la moutarde (*), sel, poivre, mélangez et laissez à feux doux.
6. Servez chaud.

- (*) Pourquoi de la moutarde ? La moutarde apporte du liant et relève le plat. Si vous préférez quelque chose de plus doux, utilisez de la crème ou du lait de coco à hauteur de 100 à 200ml.
- *Variantes* : ajustez les épices selon vos goûts. Vous pouvez par exemple mettre un peu plus de curry, ou ajouter une pointe de piment de Cayenne pour un plat plus relevé.

- *Variante 2* : En saison, mettez moins de carottes et ajoutez 500g d'épinards.
- *Accompagnement* : Pour les plus gros appétits servez ces pois cassés avec du riz. Personnellement, j'accompagne plutôt de crudités.

Plat principal, Végétarien
Indienne
dahl pois cassés

Découvrez aussi :

D'autres recettes aux légumineuses:

- [Curry de pois carrés et poireaux](#)
- [Curry de courge et pois chiches](#)
- [Terrine de lentilles corail](#)



Curry pois carrés et poireaux