

DAHL DE POIS CASSÉS AUX AMANDES



FACILE



4 PERS.



**15MN
60MN CUISSON**

— 300 G DE POIS CASSÉS SECS
— 30 À 40 G D'AMANDES
EFFILÉES
— 2 CAROTTES
— 1 OIGNON JAUNE
— 1 GOUSSE D'AIL
— 1 C. À SOUPE DE CORIANDRE
EN POUDRE

— 1 C. À SOUPE DE GINGEMBRE
EN POUDRE
— 25 CL DE LAIT DE COCO
— 3 C. À SOUPE DE CURRY
— 1 MORCEAU DE GALANGA
FRAIS OU SEC (FACULTATIF)
— 1 OIGNON NOUVEAU
— HUILE D'OLIVE

1 Faites tremper les pois cassés 2 h dans de l'eau froide, puis rincez-les et jetez l'eau.

2 Épluchez les carottes et coupez-les en très fines rondelles.

3 Dans une casserole, faites revenir l'oignon jaune émincé avec un peu d'huile. Ajoutez les carottes, l'ail épluché et les épices. Remuez pendant quelques minutes. Versez les pois cassés et recouvrez d'eau. Ajoutez éventuellement le galanga en morceaux. Portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez mijoter 45 min à feu doux.

4 Dès que les pois cassés sont cuits, versez le lait de coco, ajoutez l'oignon frais ciselé et les amandes effilées. Laissez mijoter 2 à 3 min supplémentaires à feu doux.

5 Vous pouvez accompagner le dahl de riz basmati parsemé de coriandre ciselée.



Crédits photo :
turbigo-gourmandises.fr

Source : Délicieuses
légumineuses,
Sarah Kdouh

Nous vous invitons à adapter cette recette du Dr Sarah Kdouh avec la quantité de pois cassés souhaitée !