

DAL DE LENTILLES JAUNES

*300 g de lentilles jaunes
2 tomates hachées
un morceau de gingembre frais râpé
1 c. à c. de curry
1 c. à c. de coriandre moulue
½ c. à c. de curcuma
½ c. à c. de cumin
sel-poivre
1 dl de lait de soja non sucré
30 g de margarine végétale
10 feuilles de citronnelle*

Chauffer 1 litre d'eau dans une casserole et y faire cuire les lentilles pendant 15 minutes (vérifier la cuisson).

Mélanger les tomates, les épices et le lait de soja.

Égoutter les lentilles en conservant une partie de l'eau de cuisson. Les remettre dans la casserole avec la préparation à la tomate et un peu de jus de cuisson, selon la consistance souhaitée. Laisser mijoter vingt minutes à feu doux.

Faire fondre la margarine dans une poêle, ajouter un peu de poivre, et verser le tout dans la casserole en mélangeant soigneusement. Ciseler les feuilles de citronnelle et les ajouter également.

Servir le dal avec par exemple des tranches de pommes poêlées, du riz blanc et des chapatis.