

# Le Dhal

## **Griller dans une poêle sans huile :**

- 2 ou 3 feuilles de laurier
- 1 c. à thé de graines de coriandre
- 1 c. à thé de grains de poivre
- 1 c. à thé de graines de moutarde
- 1 c. à thé d'écorce de cannelle

## **Ajouter :**

- 2 à 3 c. à soupe d'huile de noix de coco
  - 2 oignons coupés en dés
  - 3 ou 4 gousses d'ail
  - 2 c. à table de gingembre frais râpé
- Cuire jusqu'à ce que l'oignon soit translucide et ajouter :
- 2 carottes coupées en dés
  - 3 branches de céleri coupé en dés

## **Ajouter :**

- 2 tasses de lentilles de corail
  - 2 cannes de 750 ml de tomates en dés
  - De l'eau afin de recouvrir les lentilles
- 1 c. à soupe ou plus d'épices (cari, curcuma, cumin, paprika et flocon de chili)

**Laisser mijoter. Avant de servir, ajouter 2 tasses d'épinards ou de kales hachés et du citron.**



**Recette de l'atelier de cuisine du 28 avril 2022  
Renée Lagacé**