

Plat

- Dahl de lentilles corail
- Poulet Tandoori

Dahl de lentilles corail

Ingrédient pour 4 personnes

- 300 g lentilles corail
- 400 g tomates concassées
- 4 carottes
- 50 cl de lait de coco (soit une petite brique)
- 2 gousse d'ail hâché
- 2 oignons jaune
- 50 cl bouillon de légumes
- 1 cuillère à soupe de curcuma
- 1 cuillère à café coriandre moulue
- 1 cuillère à café de cumin
- 1 cuillère à café de poudre de gingembre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive (pour la cuisson)
- 1 cuillère à café garam masala
- 4 cl de jus de citron

Préparation

1. Rincez les lentilles et égouttez les.
2. Hachez l'oignon et l'ail
3. Détaillez les carottes
4. Faites chauffer l'huile d'olive.
5. Faites revenir l'oignon et l'ail dedans, ajouter les épices et laissez cuire quelques instants
6. Ajoutez les lentilles, les tomates concassées, les carottes, le lait de coco et le bouillon, mélangez bien puis laissez mijoter à feu doux 20 minutes en remuant.
7. A la fin de la cuisson, ajoutez le jus du citron
8. Vous pouvez servir ce plat avec du riz basmati

Bon appétit !

Poulet Tandoori

Ingrédient (pour 2-3 personnes)

- 2 blanc de poulet (120g - 130g chacun)
- 1 yaourt nature (velouté c'est mieux mais un nature solide ça fonctionne aussi)
- 1 cuillère à soupe d'huile végétale
- 2 cuillères à soupe de curry tandoori
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à café de gingembre en poudre

Préparation

Commençons par la marinade.

1. Dans un saladier, mélanger le yaourt, l'huile végétale, le curry tandoori, la gousse d'ail, le gingembre.
2. Couper chaque blanc de poulet en tranche, de sorte à en avoir une dizaine pas trop grosse.
3. Incisez ces tranches.
4. Mettez les dans la marinade et recouvrez les.
5. Laissez au frigo environ 12h. Moins longtemps c'est possible mais le poulet aura moins de goût.

Cuisons le poulet. La cuisson peut être également réalisée sur un barbecue. (N'en ayant pas, je ne peux pas vous dire combien de temps)

1. Faites chauffer votre four à 220°C.
2. Une fois le poulet bien mariné, déposez le sur une tranche de papier aluminium placé sur une grille.
3. Mettez dans le four vers le haut de ce dernier (3/4 de la hauteur du four) pendant 20-30 minutes en retournant à mi-temps. Il faut cependant faire attention car le temps peut varier en fonction de l'épaisseur des tranches.

À servir avec du riz basmati.

Bon appétit :)