



La recette de Kevin Rio, chef de Production

Dhal de lentilles vertes

Recette indienne que nous avons adaptée aux produits du terroir

Ingrédients

600 portions

- 15 kg de lentilles vertes
- 3,5 kg de coulis de tomate
- 2 kg de carottes en brunoise
- 3 boîtes de lait de coco
- 2 kg d'oignons
- 500 ml de tamari
- 500 gr de pulpe d'ail
- 500 gr de gingembre
- 50 gr de garam masala
- 50 gr de cumin
- 50 gr de coriandre
- 50 gr de curcuma
- 25 cl de jus de citron
- Sel fin

Préparation

- La veille faire tremper les lentilles si vous utilisez des lentilles vertes
- Faire suer l'oignon et les carottes
- Ajoutez les épices et faire revenir durant 5 minutes
- Au robot mixeur, réaliser une pâte avec le gingembre et l'ail et faire revenir avec les épices durant 3 minutes
- Ajouter le lait de coco et le tamari
- Ajouter les lentilles et le coulis de tomates
- Mouiller d'eau à hauteur afin d'obtenir suffisamment de sauce et cuire à feu doux
- Vérifier l'assaisonnement et ajouter le jus de citron
- Servir avec du riz thaï ou basmati ½ complet

Régalez-vous !