



LES DHALS VÉGÉTARIENS

En Inde et au Népal, le mot *dal* désigne plusieurs légumineuses de type lentille. Il est aussi orthographié *dhal*, *dahl* ou *daal*, du terme sanscrit "séparer". En effet, les légumineuses sont souvent dé-pelliculées pour être transformées en farine, en galette ou en purée. Par analogie, c'est le nom donné à un plat indien à base de légumineuses, dont voici de succulentes recettes.



Pour 4 à 6 portions :

- 200 gr. de lentilles corail
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- gingembre frais (2 à 4 cm)
- 2 c à s d'huile de coco
- 1 c à s de curcuma en poudre
- 25 cl de lait de coco
- 25 cl de coulis de tomate
- 1 cuillère à café de garam massala
- jus d'un demi-citron vert
- Sel et poivre

Préparation :

- ↪ Peler et ciseler l'oignon.
- ↪ Peler et râper l'ail, puis le gingembre.
- ↪ Faire rissoler le tout 3 minutes dans l'huile de coco avec le curcuma et l'oignon.
- ↪ Ajouter les lentilles rincées ainsi que 2 fois leur volume d'eau.
- ↪ Couvrir et faire cuire 25 minutes à feu doux.
- ↪ Verser le lait de coco, le coulis de tomates et le garam massala.
- ↪ Couvrir et laisser cuire 15 minutes supplémentaires, toujours à feu doux.
- ↪ Quand le plat est prêt, saler, poivrer, et ajouter le jus de citron et parsemer à volonté de persil ciselé ou de coriandre fraîche.

Pour 2 portions :

- 1 tasse de pois cassés
- 3 tasses d'eau bouillante
- 1 c à c d'huile de tournesol
- ½ cuillère de curcuma
- 1 pincée de sel de mer
- 1 c à c de garam masala

Préparation

- ↪ Laver les pois jusqu'à ce que l'eau soit claire.
- ↪ Les tremper dans 3 tasses d'eau pendant 30 minutes.
- ↪ Égoutter et verser dans l'eau bouillante avec le curcuma et le sel.
- ↪ Laisser mijoter pendant 1 heure à feu doux.
- ↪ Dans une petite poêle, faire chauffer l'huile de tournesol, ajouter le garam masala et laisser cuire 1 minute.
- ↪ Couvrir et laisser reposer 3 minutes.

Cette variante de dhal est particulièrement riche en protéines.

Remède 'anti-pitta' par excellence (gastrites, hernie hiatales, aphtes...).

Hautement conseillé aux diabétiques.

Préparation

- ↪ Faire tremper des graines de haricots mung pendant une nuit.
- ↪ Porter à ébullition dans une grande quantité d'eau.
- ↪ Couper le feu et laisser ainsi 15 minutes.
- ↪ Saler et ajouter du jus de citron.

Le mung dhal se consomme à jeun.

L'eau de cuisson peut être bu séparément, et les haricots mung, accompagnés de légumes et de riz.

Attention ! Ce plat refroidit le corps : **ne pas consommer en cas de refroidissement.**