

Dahl de pois cassés

4 pers 30 mn

Les **ingrédients**

- 150 g de pois cassés
- 1 oignon jaune
- 2 gousses d'ail
- 1 càs d'huile d'olive
- 400 g tomates concassées
- 1 bouillon cube de légumes
- 400 g d'eau
- 100 g lait de coco
- 1 oignon rouge
- 1 poignée de persil
- 2 càc de curry doux
- 1 càc de curcuma
- Riz

La **recette**

Etape 1

Faire tremper les pois cassés pendant 30 minutes dans de l'eau froide.
Emincer l'ail et l'oignon jaune en petits morceaux.

Etape 2

Dans une grosse casserole faire chauffer l'huile d'olive, verser l'ail et l'oignon et laisser suer 3 minutes.

Etape 3

Ajouter la purée de tomate, les épices, le lait de coco , le bouillon cube, l'eau et les pois cassés.

Etape 4

Laisser cuire entre 40 et 50 minutes en remuant régulièrement. Vérifier la cuisson en goutant les pois cassés. Si besoin rajouter un peu d'eau et saler.

Etape 5

Servir avec du riz, des rondelles fines d'oignon rouge et des herbes ciselées. Vous pouvez même
mettre une cuillère de yaourt nature et verser du jus de citron au moment de servir.

Recette élaborée par @luciscooking diététicienne et nutritionniste