

VÉGÉTARIEN

DAHL DE LENTILLES ET BROCHETTES DE TOFU

Ingredients (Pour 4 personnes)

- 200 g de lentilles corail
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 morceau de gingembre frais (2-4 cm)
- 50 cl de lait de coco
- 1 l. de bouillon de légumes
- Sel et poivre
- Huile d'olive
- Curry
- Curcuma
- Garam masala
- Coriandre fraîche
- Pousses d'épinard
- Tofu
- Riz basmati
- Amandes effilées

Préparation:

Faire chauffer 1 l. d'eau avec un cube de bouillon de légumes.

Rincer les lentilles, les égoutter et les faire cuire 10 à 15 minutes dans le bouillon en y ajoutant 1 c. à c. de curry, du sel et du poivre. Égoutter et réserver.

Pendant ce temps, émincer finement l'oignon, l'ail et le gingembre. Faire rissoler le tout dans de l'huile d'olive pendant 3 minutes. Y ajouter le curry, le curcuma et la garam masala puis délayer avec le lait de coco. Rectifier l'assaisonnement. Porter le tout à ébullition et réserver un peu de sauce pour le dressage.

Verser le reste de la sauce sur les lentilles, ajouter la coriandre finement ciselée et les pousses d'épinard puis chauffer à feu doux.

Couper le tofu en cubes de 3 cm environ et les faire revenir dans une poêle avec de l'huile d'olive jusqu'à ce qu'il soit doré sur toutes les faces. Préparer des brochettes de 3 cubes de tofu en alternant avec les pousses d'épinards.

Dresser le tout dans une assiette, verser la sauce réservée sur les brochettes de tofu et servir avec du riz basmati parsemé d'amandes effilées grillées.

