



## DAHL DE LENTILLES VERTES



**Catherine et Eric Seignovert**  
*Auberge Monnet*  
La Roche-de-Glun

### INGRÉDIENTS

(6 personnes)



- 400 g de lentilles vertes
  - 2 oignons émincés
  - 100 g de gingembre
  - 2 gousses d'ail
  - 1 cuillère à café de curry
  - 1 cuillère à café de curcuma
  - 1 cuillère à café de garam massala
  - 1 cuillère à café de cannelle
  - huile de tournesol
  - tomates, courgettes, carottes ou d'autres légumes suivant la saison
  - amandes torréfiées, graines de tournesol, graines de courge
- Pour 1 l de bouillon : légumes et épices Sukotai

Faire blanchir les lentilles. Faire revenir les oignons et l'ail, le gingembre avec l'huile. Faire suer et rajouter les épices. Laisser 1 mn sur le feu. Ajouter les lentilles et mouiller avec le bouillon de légumes. Laisser mijoter entre 20 et 30 mn. Faites cuire vos légumes comme vous aimez. Vérifier l'assaisonnement et rajouter les graines avant de servir.