



# DAHL DE PATATES DOUCES ET LENTILLES

*Voyage en Inde via le Thermomix!*

## INGRÉDIENTS

- 400g de patates douces
- 200g de céleri-rave
- 1 oignon jaune
- 100g de lentilles corail
- 1 càs de fond de légumes
- 1 càs de lait de coco
- 200g d'eau
- 1 càc de coriandre en poudre, de cumin, de curcuma
- du sel et du poivre
- 20 feuilles de coriandre fraîche
- 1 jus de citron vert

## INFOS

- Pour 4 personnes
- Prépa | 15 min
- Cuisson | 35 min
- Type | Repas sain
- Prix | Bon marché €

## PRÉPARATION

- 01** Mettre un oignon jaune épluché et coupé en quatre, mélangez 4sec/vitesse 5. Ajoutez 1 càs d'huile de coco et cuire 3 min/100°C/vitesse2
- 02** Ajoutez dans le bol, les patates douces et le céleri-rave épluchés et coupés en cubes, les lentilles, le fond de légumes, l'eau, le lait de coco, la coriandre, le cumin et le curcuma, 1 pincée de sel et de poivre (ou plus selon vos goûts). Cuire le tout 16 min/100°C/vitesse 1
- 03** Ajoutez le jus de citron vert et cuire 30 sec/100°C/vitesse 1
- 04** Servez le dahl avec du riz blanc, du riz complet ou avec du pain Nan, spécialité indienne. Garnissez de coriandre frais en servant.

Svādiṣṭ khānā (Bon appétit)!