

Dhal soleil

Cette recette a été donnée par Lav Sharma lors d'un stage de yoga & cuisine ayurvédique en 2006.

Pour 4 personnes:

Ghee (beurre clarifié) (2 grosse c.s) ou huile d'olive (4 c.s), 2 oignons, 200g de lentilles corail, curcuma (1 c.s), gingembre (l'équivalent d'une phalange de doigt), 2 gousses d'ail, graines de cumin (1 c.c), graines de moutarde noire (1 c.c), feuilles de coriandre.

Faites fondre une grosse cuiller à soupe de ghee, aussi appelé beurre clarifié (qui peut être remplacé par deux bonnes cuillères à soupe d'huile d'olive), dans une marmite. Ajoutez-y 2 oignons moyens hachés selon votre goût. Mélangez souvent avec une cuiller en bois, jusqu'à ce que les oignons soient tendres et translucides. Ajoutez ensuite 200 gr de lentilles corail, une cuiller à soupe de curcuma en poudre bien remplie, et couvrez largement d'eau. Mélangez et laissez cuire pendant 2 à 3 heures jusqu'à ce que les lentilles soient complètement décomposées. Veillez à rajouter fréquemment de l'eau pour que les lentilles soient toujours bien couvertes.

Epluchez le morceau de gingembre et hachez le menu. Faites de même avec deux gousses d'ail. Dans une casserole sur un feu vif, faites fondre une autre cuiller de ghee, ou deux d'huile d'olive. Lorsque la matière grasse est bien chaude, ajoutez une bonne cuiller à café de graines de cumin, et une autre de graines de moutarde noire. Mélangez bien. Dès que les graines commencent à éclater, ajoutez le gingembre et continuez à mélanger. Dès que le gingembre devient translucide, ajoutez l'ail et laissez cuire une quinzaine de seconde, juste le temps de laisser l'ail exprimer son arôme.

Versez ensuite les épices révélées dans les lentilles et salez selon votre goût. Servez bien chaud dans un bol avec un peu de feuilles de coriandre finement hachées.