



Partager | S'inspirer | Découvrir

Mijoté de lentilles et de bette à carde

Cette variante du Dhal indien est savoureuse et toujours populaire chez nous. On le sert comme plat principal, avec du riz, de la coriandre et du chou-fleur, ou encore comme accompagnement ou à l'apéro, avec des crudités et des petits pains Naan.

Ingrédients

- 1 botte de bettes à carde hachée
- 1 ½ tasse de lentilles rouges
- 1 oignon haché
- 2 cuillères à soupe de beurre
- 2 petites carottes en dés
- 3 gousses d'ail
- 3 cuillères à soupe de gingembre frais haché
- 1 cuillère à soupe de curcuma
- 1 cuillère à soupe de garam masala
- 1 cuillère à soupe de cumin
- ¼ cuillère à thé flocons de piments
- Sel
- 4 ½ tasse d'eau (ou un mélange de bouillon de légumes et d'eau)

Étapes

1. Sauter l'oignon et les épices dans le beurre jusqu'à ce qu'il soit translucide.
2. Ajouter les lentilles, les carottes, l'ail et le gingembre. Sauter pendant 2-3 minutes.
3. Ajouter l'eau et réduire le feu. Laisser mijoter jusqu'à ce que les lentilles et les carottes soient tendres.
4. Ajouter la bette à carde hachée et laisser mijoter 5 minutes.