



J'aime Trop Manger



[Accueil](#)

[Index Des Recettes Salées](#)

[Index Des Recettes Sucrées](#)

[Index Des Autres Catégories](#)

[Quelques Blogs À Suivre...](#)

20 MAI 2018

Dahl de lentilles et pois chiches

Celle qui a faim CONFORT FOOD, IZI MONEY TROP FACILE, RELATIVEMENT SAIN (ENFIN J'ESSAIE), SALÉ, SANS GLUTEN, VEGAN
SALÉ, VÉGÉTARIEN curry, lait coco, lentilles, pois chiches, tomate 0 Commentaires



Sélectionner une langue

Fourni par [Google Traduction](#)

Je veux manger...

Search

S'inscrire pour recevoir une alerte à chaque nouvelle publication

Rentre ton adresse e-mail pour recevoir une notification de chaque nouvel article par email !

Adresse e-mail

Oh que oui

LIFE'S TOO SHORT TO EAT BAD CAKES
#chimneycakebakery



Ma passion pour le dahl, après le [classique](#), le [potimarron](#) et le [patate douce](#), version 4 : le dahl aux lentilles et pois-chiches, ou Chana dahl. Je t'ai déjà parlé en long en large et en travers de ce plat hyper facile et hyper réconfortant, délicieux avec un peu de riz basmati ou un [naan au fromage](#)... et ce moment, j'ai bien besoin de ce genre de trucs.

En effet, en plus des cours, de l'alternance, des devoirs, du mémoire et de mon départ à NY à organiser, nous avons un énorme projet à rendre en groupe pour juin et cela me pompe tout mon temps : des journées entières à travailler en groupe, à désespérer à la pause de midi devant nos tupperwares et à éclater de rire pour n'importe quoi en fin de journée, des messages non stop, pour rajouter une tâche à la to do list ou faire un récapitulatif des avancées, mais aussi beaucoup de fun : heureusement que notre groupe est top ! Je mange donc souvent chez moi, rapidement, devant mon ordinateur, et c'est mon petit plaisir de la soirée... ce genre de confort food est donc bien nécessaire, mais tu peux l'apprécier même sans crouler sous le boulot !

- 200 g de lentilles corail
- 200 g de pois-chiches (déjà cuits en conserve ou ayant trempé toute une nuit)
- 1 oignon
- 1 c à c de pâte de curry rouge
- 2 tomates
- 1 poignée de feuilles d'épinards (facultatif)
- 3 c à s de lait coco
- 1/2 bouquet de coriandre
- Curry, curcuma, paprika, gingembre, sel et poivre

Éplucher et émincer finement l'oignon, et le mettre au fond d'une casserole avec un filet d'huile d'olive. Remuer régulièrement jusqu'à ce que les oignons soient transparents.

Ajouter alors les lentilles, les pois-chiches, 1 petit verre d'eau et le lait coco : les lentilles vont absorber les deux en cuisant, elles finiront de cuire dans les épices et le jus de tomates. Ajouter de l'eau si nécessaire. Laisser mijoter à feu doux pendant 10 min : ajouter les tomates coupées en petits morceaux, la pâte de curry, les épices, la coriandre et les feuilles d'épinards. Laisser mijoter 10 min de plus. Le tout doit être crémeux.

Bon ap' !



jaimetropmanger

[Afficher le Profil Complet →](#)

[Instagram](#)



JAIMETROPMANGER

[Charger plus...](#)

[Suivez sur Instagram](#)

Ce qui se mange le plus...



Que faire avec... du citron confit ?



Dahl de lentilles et pois chiches



Que faire avec... du pain rassis



Courge butternut forestière



Curry de tofu à la mangue

Ce qu'il y a dedans...

amandes **Asie** aubergines
 avocat basilic biscuits bla bla carotte
 champignons **chocolat** chèvre
 citron coriandre courge
 butternut courgette curry feta
 framboise gratin Italie lait coco lentilles
 mangue menthe mozzarella **noisette** noix
 oeuf oignon Ottolenghi **parmesan**
 patate douce pignons pois chiches
 poivron pommes potimarron poulet
 pâtes raisins secs ricotta **riz** sésame



tomate épinard

[Archives](#)

Sélectionner un mois

PARTAGER :



ARTICLES SIMILAIRES



Les classiques Espagnols 2 : Pois-chiches à la Catalane
25 mai 2015
Dans "Confort food"



Falafels de pois-chiches et de patates douces
22 avril 2018
Dans "Apéro"



Pois-chiches rôtis aux herbes et aux épices
7 septembre 2016
Dans "Izi money trop facile"

[Rougail saucisse](#)

[Cheesecake pistaches framboises](#)

LAISSER UN COMMENTAIRE



© J'aime trop manger 2020

Powered by [WordPress](#) • [Themify WordPress Themes](#)