

Daal makhani

Lentilles indiennes

Rincer les lentilles. Couper l'oignon en morceaux de 1 centimètre. Râper l'ail et le gingembre, verser dessus 2 cuillères à soupe d'eau. Écraser la cardamome au pilon.

Faire bouillir les lentilles à la cocotte-minute dans 25 centilitres d'eau, avec 1 feuille de laurier, du sel et une ½ cuillère à café de poudre de curcuma. Quand la pression monte, laisser cuire 10 minutes à feu moyen. En fin de cuisson, éteindre le feu et une fois la pression retombée, ajouter 10 centilitres d'eau environ ainsi que les haricots rouges. Bien mélanger en écrasant grossièrement la préparation ; réserver.

Faire revenir à la poêle dans l'huile chaude les graines de cumin et l'oignon. Lorsque l'oignon est roussi, introduire les poudres de

paprika et de curry, le restant de poudre de curcuma, le *garam masala* et 4 cuillères à soupe d'eau pour éviter de brûler les épices. Ajouter l'ail et le gingembre, puis la tomate ; saler et mélanger. Couvrir et laisser cuire 5 minutes.

Incorporer les gousses de cardamome, les lentilles, la crème fraîche liquide et les feuilles de fenugrec séchées, après les avoir émietées entre vos doigts et laissé de côté les brindilles. Entre chaque ajout d'ingrédient, mélanger soigneusement. Couvrir et prolonger la cuisson 5 minutes.

Avant de servir, parsemer de feuilles de coriandre fraîches.



Gourmandise : Le *daal makhani* peut être accompagné de riz ou de *chapatis* (voir recettes pages 140, 142 et 149).

Pour 4 personnes - Préparation : 10 mn - Cuisson : 30 mn

125 g de lentilles du Puy • 100 g de haricots rouges en boîte • 1 oignon • 2 gousses d'ail • 1 cm de gingembre frais • 2 grosses tomates • 10 cl de crème fraîche liquide • 1 cuillère à café de graines de cumin • 1 cuillère à café de poudre de paprika • 1 cuillère à café de poudre de curcuma • 1 ½ cuillère à soupe de poudre de curry • ¼ de cuillère à café de *garam masala* • 1 feuille de laurier • 1 cuillère à soupe de feuilles de fenugrec séchées • 2 gousses de cardamome verte • quelques feuilles de coriandre fraîches • 2 cuillères à soupe d'huile de tournesol ou d'arachide • eau • sel, à votre goût.