

Galettes dahl : lentilles corail et lait de coco

Recette de Laurent Di Donato, cuisinier professionnel et animateur d'ateliers de cuisine



Ingrédients (pour 8-10 personnes)

200 g de lentille de corail	10 g de gingembre frais
600 ml d'eau	1 piment doux
1 cuillère à café de sel	1 tomate
1/2 cuillère à café de poivre	1 carotte
1 cuillère à café de curcuma	10 à 15 g de beurre
1,5 cuillère à café de massalé	200 ml de lait de coco
1,5 cuillère à café de cumin	100 g de riz
1 oignon	3 oeufs
	30 g de Maïzena
	1 botte de coriandre

Mise en oeuvre

Dans un saladier moyen, verser les lentilles corail et les rincer dans de l'eau froide. Débarrasser les lentilles dans une casserole et recouvrir avec 600 ml d'eau froide. Mettre sur feu fort. Ajouter 1/2 cuillère à café de curcuma. Couvrir et cuire entre 10 et 15 minutes dès ébullition. A mi-cuisson, mettre sur feu moyen. Ecumer le dessus de temps en temps à l'aide d'une écumoire.

Sur une planche à découper, à l'aide d'un couteau :

Éplucher et couper en tous petits carrés l'oignon (émincer finement). Éplucher et couper en petit morceau le gingembre. Laver, ouvrir en deux le piment vert, l'épépiner et couper en petits carrés. Laver et couper en petits dés la tomate.



Éplucher la carotte et couper en petits dés. Laver, bien essuyer la coriandre et la couper plus ou moins finement.

Dans une casserole d'eau bouillante, cuire le riz. Egoutter dans une passoire et mettre de côté dans un saladier moyen.

Dans une grande poêle ou faitout, faire fondre 10 à 15 g de beurre. Ajouter par ordre : l'oignon, la carotte, le gingembre et le piment. Laisser cuire sur feu moyen pendant 3 à 5 minutes (grossièrement) en mélangeant de temps en temps avec une cuillère en bois. Ajouter ensuite les différentes épices : 1/2 cuillère à café de curcuma, le poivre, le sel, le massalé, le cumin, et la tomate. Mélanger le tout et laisser cuire 5 minutes à couvert.

Ajouter les lentilles avec le reste d'eau de cuisson, le lait de coco, le riz cuit et la moitié de coriandre. Mélanger et laisser mijoter sur feu moyen jusqu'à réduction de la sauce. Débarrasser dans un grand saladier.

Dans un bol, battre les oeufs avec une fourchette. Les ajouter à la préparation en mélangeant bien. Ajouter en 2 fois la maïzena et la coriandre. Dans une poêle, faites chauffer un peu d'huile d'olive et la répandre à l'aide d'une feuille de sopalin.

Dans cette poêle, faire 4 ou 5 tas de la préparation, et tasser le dessus de chaque tas pour leur donner des formes de galettes. Cuire entre 1 à 2 minutes chaque face de chaque galette. Retourner à l'aide d'une spatule en plastique. Débarrasser sur une assiette recouverte d'une feuille de sopalin.

Dégustation

Se déguste tiède. Peut se manger pour un apéritif dînatoire ou un pique-nique ou bien accompagné un plat avec des courgettes farcis, du poisson ou de la viande.

Régalez-vous !



malakoff médéric

silver
fourchette