

# DAHL LENTILLES ET BROCOLI [ inspiré de « Plat Unique du monde », Ed Hachette Pratique ]

Une recette simple à préparer pour les petits chefs qui ont  
faim d'exotisme ! Les manipulations ne sont pas compli-  
quées, mais comme tout se passe autour d'un point chaud :  
la présence d'un adulte est conseillée.  
Si vous n'avez pas de brocoli, remplacez par des carottes !

 Accompagné d'un adulte

PARTS

6

PRÉPARATION

40'

CUISSON

30'

## Matériel :

Planche à découper, couteaux, une cocotte, plaque de  
cuisson, poêle, cuillère en bois, cuillère à soupe, verre  
doseur.










## LES INGRÉDIENTS

200g de lentilles corail  
1 petit brocoli  
3 gousses d'ail  
3 branches de coriandre fraîche  
2cm de racine de gingembre frais  
2 oignons  
2 c à soupe d'huile d'olive  
1 c à soupe de cumin en poudre

3 gousses de cardamome  
2 c à soupe de concentré de tomates  
1 c à soupe de coriandre en poudre  
2 pincées de piment en poudre  
30 cl de lait de coco  
Sel

## LES ÉTAPES

 Étapes : [1] [2] [3] [4] [5] [7] & [8]

1. Laver le brocoli sous l'eau froide, détacher les fleu-  
rettes et couper en 2 ou en 4 selon la grosseur. 
2. Eplucher les gousses d'ail et les hacher très fine-  
ment. Eplucher et râper le gingembre. Eplucher les  
oignons et les émincer finement. 
3. Dans une sauteuse, faire chauffer l'huile, ajouter le  
cumin, les gousses de cardamome écrasées et les  
oignons émincés. Laisser dorer quelques minutes. 
4. Ajouter, ensuite, l'ail et le gingembre et laisser do-  
rer quelques minutes supplémentaires. 
5. Ajouter le concentré de tomates, la coriandre en  
poudre, le piment, et les morceaux de brocoli. Ajouter  
5 cuillères à soupe d'eau. Laisser mijoter à feu  
doux pendant 10 minutes en remuant très souvent. 
6. Rincer les lentilles et les ajouter dans la sauteuse.
7. Ajouter le lait de coco, puis ajouter de l'eau pour  
couvrir à peine tous les ingrédients. Laisser mijoter  
environ 20 minutes. Remuer de temps en temps. 
8. Goûter avant de servir pour corriger l'assaisonne-  
ment en sel, et saupoudrer avec la coriandre fraîche  
coupée finement. 



VERS UNE ALIMENTATION  
#DURABLE #SAVOUREUSE #ACCESSIBLE #CONVIVIALE

**Papille**  
par Les Sens du Goût



**ars**  
Agence Régionale de Santé  
Hauts-de-France

