DHAL AUX LENTILLES ROUGES

Temps Total
35 MIN.

Portion
PORTIONS

Difficulté
ELEVE

Rendements
9

Ce plat végétarien d'inspiration indienne est parfait pour un lunch nutritif ou un souper réconfortant.

Tip

• Ajouter du chou-fleur blanchi, des morceaux de courgettes ou des pois au dhal.

• Pour plus de saveur, griller le cumin, la coriandre et la cardamome dans un poêlon à sec, à feu moyen pendant 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce que le mélange dégage des arômes.

Counseils:

INGRÉDIENTS	POIDS	MESURE
soupe Bisque aux carottes, panais et gingembre *Verve* <supMD de *Campbell's*®	1 emballage (4 lb)	1 emballage (1,81 kg)
eau	5 tasses	1 L
curcuma haché	1 1/2 c. a soupe	23 mL
cumin moulu	1 c. a soupe	15 mL
coriandre mouluecumin moulu	1 c. a soupe	15 mL
cardamome	2 gousses	2 gousses
poivre	1/2 c. à thé	2 mL
flocons de piment rouge	1/2 c. à thé	2 mL
lentilles rouges bien rincées	1 1/2 tasses	375 mL
riz basmati cuit	9 tasses	2 L
coriandre fraîche hachée	3/4 tasse	175 mL
pains naan à l'ail, réchauffés	9	9

INSTRUCTIONS

1. Porter la soupe et l'eau à ébullition dans un chaudron à feu moyen. Pendant ce temps, faire griller dans un poêlon le curcuma, le cumin, la coriandre, la cardamome, le poivre et les flocons de piment rouge, puis incorporer dans la soupe avec les lentilles. Réduire le feu à moyendoux; laisser mijoter de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres,mais qu'elles se tiennent encore. Donne 9 tasses (2,25 L).

Réchauffer 1 tasse (250 ml) de dhal dans une petite casserole à feu moyen jusqu'à ce que le tout mijote.

Déposer à la cuillère 1 tasse (250 ml) de riz dans un plat de service, puis déposer le dhal sur le dessus. Saupoudrer de coriandre. Servir avec un pain naan chaud.

1-800-461-SOUP (7687) © 2024 CSC BRANDS LP, TOUS LES DROITS SONT RÉSERVÉS CAMPBELLSFOODSERVICE.CA/FR/RECIPES