

Dhal (Inde)

1 oignon haché
3 gousses d'ail haché finement
1 c. à soupe de curcuma moulu
1 c. à soupe de *Garam masala*
1 c. à thé de cumin moulu
¼ c. à thé ou au goût de flocons de piment
4 tasses d'eau
1 ½ tasse de lentilles rouges
Sel, poivre, huile pour cuisson

Dans une casserole, faire revenir l'oignon quelques minutes. Ajouter l'ail, le gingembre et les épices et poursuivre la cuisson une minute. Ajouter tous les autres ingrédients. Mijoter à feu doux pendant 25 minutes, ou jusqu'à ce que les lentilles soient cuites.

* Servir avec du yogourt nature et de la coriandre fraîche, sur du riz.