

Le dhal.

300 gr lentilles corail
De l'eau pour juste couvrir
1 oignon émincé
3 feuilles de laurier
 $\frac{1}{2}$ cuillère à café de curcuma
3 cuillères à café de gingembre émincé
2 cuillères à café de ghee ou d'huile de tournesol
1 cuillères à café de graines de cumin
1 cuillères à café de graines de moutarde
 $\frac{1}{4}$ cuillères à café de fenugrec
80 gr de coriandre fraîche
1 citron

Rincer le dhal. Chauffez le ghee sur un feu moyen à fort. Ajouter les graines de moutarde et de cumin. Dès que le son de leur craquement diminue, ajouter le fenugrec. Lorsque le fenugrec a bien bruni sans noircir, incorporer l'oignon puis le gingembre frais et faire dorer pour encore quelques instants. Ajouter alors le dhal, l'eau, les feuilles de laurier, le curcuma, les carottes et le jus de citron. Couvrir et laisser mijoter sur feu doux pour 20 minutes, mélanger de temps en temps le contenu de casserole jusqu'à ce que le dhal soit mou et se décomposant légèrement.

Veillez à ce que le dhal ne cuise pas à sec et brûle au fond. Pour cela, ajouter de l'eau si le contenu vient à accrocher le fond de la casserole.

Assaisonnez (sel et poivre) et garnissez de feuilles de coriandre et d'une tranche de citron.

Servir avec un riz basmati ou comme soupe.

Les Fallafels.

Faire tremper des pois chiches la veille. Bien les rincer et les mettre dans un robot avec du jus de citron, du persil frais, du sel et poivre et mixer le tout en veillant à ce que l'ensemble garde un grain (ne pas mixer trop fin). Ensuite, ajouter un peu de liquide (eau ou jus de citron) et de la farine de pois chiche pour arriver à une consistance qui se tienne bien sans être trop sec. Faire chauffer de l'huile de tournesol et y frire les boulettes de pois chiches.

Servir avec une sauce au yaourt (yaourt, citron, sel et poivre, ciboulette).

Le dhal.

300 gr lentilles corail
De l'eau pour juste couvrir
1 oignon émincé
3 feuilles de laurier
 $\frac{1}{2}$ cuillère à café de curcuma
3 cuillères à café de gingembre émincé
2 cuillères à café de ghee ou d'huile de tournesol
1 cuillères à café de graines de cumin
1 cuillères à café de graines de moutarde
 $\frac{1}{4}$ cuillères à café de fenugrec
80 gr de coriandre fraîche
1 citron

Rincer le dhal. Chauffez le ghee sur un feu moyen à fort. Ajouter les graines de moutarde et de cumin. Dès que le son de leur craquement diminue, ajouter le fenugrec. Lorsque le fenugrec a bien bruni sans noircir, incorporer l'oignon puis le gingembre frais et faire dorer pour encore quelques instants. Ajouter alors le dhal, l'eau, les feuilles de laurier, le curcuma, les carottes et le jus de citron. Couvrir et laisser mijoter sur feu doux pour 20 minutes, mélanger de temps en temps le contenu de casserole jusqu'à ce que le dhal soit mou et se décomposant légèrement.

Veillez à ce que le dhal ne cuise pas à sec et brûle au fond. Pour cela, ajouter de l'eau si le contenu vient à accroche le fond de la casserole.

Assaisonnez (sel et poivre) et garnissez de feuilles de coriandre et d'une tranche de citron.

Servir avec un riz basmati ou comme soupe.

Les Fallafels.

Faire tremper des pois chiches la veille. Bien les rincer et les mettre dans un robot avec du jus de citron, du persil frais, du sel et poivre et mixer le tout en veillant à ce que l'ensemble garde un grain (ne pas mixer trop fin). Ensuite, ajouter un peu de liquide (eau ou jus de citron) et de la farine de pois chiche pour arriver à une consistance qui se tienne bien sans être trop sec. Faire chauffer de l'huile de tournesol et y frire les boulettes de pois chiches.

Servir avec une sauce au yaourt (yaourt, citron, sel et poivre, ciboulette).