



# DAL À LA NOIX DE COCO

avec épinards et naans chauds



**BONJOUR**

**DAL**

Des lentilles tricolores mijotées dans des épices parfumées forment ce repas d'exception!

**PRÉP: 5 MIN | TOTAL: 30 MIN | CALORIES: 759**



Coriandre



Piment rouge



Ail



Gingembre



Épices à dal



Oignon, haché



Concentré de bouillon de légumes



Lait de coco



Lentilles rouges



Pain naan



Bébés épinards



Noix de coco râpée



## SORTEZ

- Presse-ail
- Cuillères à mesurer
- Passoire
- Casserole moyenne
- Grande poêle antiadhésive
- Sel et poivre
- Tasses à mesurer
- Huile d'olive ou de canola

## INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

- Coriandre 7 g | 14 g
- Piment rouge 1 | 1
- Ail 6 g | 12 g
- Gingembre 30 g | 60 g
- Épices à dal 6 2 c. à table | 4 c. à table
- Oignon, haché 113 g | 227 g
- Concentré de bouillon de légumes 1 | 2
- Lait de coco 1 boîte | 2 boîtes
- Lentilles rouges ¾ tasse | 1 ½ tasse
- Pain naan 1,2,3,4 2 | 4
- Bébés épinards 113 g | 227 g
- Noix de coco râpée 9 1 c. à table | 2 c. à table

## ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soya, les sulfites, les noix et le blé.

- 0 Seafood/Fruit de Mer
- 1 Wheat/Blé
- 2 Milk/Lait
- 3 Egg/Oeuf
- 4 Soy/Soja
- 5 Tree Nut/Noix
- 6 Mustard/Moutarde
- 7 Peanut/Cacahuète
- 8 Sesame/Sésame
- 9 Sulphites/Sulfites
- 10 Crustacean/Crustacé
- 11 Shellfish/Fruit de Mer

\*Wash and dry all produce.



## BON DÉPART

À l'étape 2, ajouter **¼ c. à thé** pour un goût doux, **¼ c. à thé** pour un goût moyennement épicé, **½ c. à thé** pour un goût épicé et **1 c. à thé** pour un goût très épicé!



### 1 PRÉPARATION

**Laver et sécher tous les aliments.\*** Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Peler, puis râper **1 c. à table** de **gingembre** (doubler pour 4 pers). Hacher finement la **coriandre**. Hacher finement le **piment**, en retirant les graines pour un goût plus doux. (**ASTUCE:** il est possible de porter des gants de cuisine pour cette étape!) À l'aide d'une passoire, rincer les **lentilles**.



### 4 RÉCHAUFFER LES NAANS

Entre-temps, dans une grande poêle antiadhésive sèche à feu élevé, disposer les **naans** et cuire jusqu'à ce qu'ils soient chauds, de 1 à 2 min par côté. (**NOTE:** les réchauffer un à la fois si la poêle est trop petite.)



### 2 COMMENCER LE DAL

Dans une casserole moyenne à feu moyen, ajouter **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis les **oignons**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'ils soient brun doré, de 3 à 4 min. Ajouter l'**ail**, le **gingembre**, les **épices à dal** et **¼ c. à thé** de **piment** (doubler pour 4 pers). (**NOTE:** se référer à la section Bon départ pour le niveau d'épice.) Cuire le tout en remuant, de 1 à 2 min.



### 5 FAIRE TOMBER LES ÉPINARDS

Lorsque les **lentilles** sont tendres, ajouter les **épinards** et mélanger jusqu'à ce qu'ils tombent, environ 2 min.



### 3 CUIRE LE DAL

Ajouter le(s) **concentré(s) de bouillon**, le **lait de coco**, les **lentilles** et **1 ½ tasses** d'**eau** (doubler pour 4 pers). Porter à légère ébullition et cuire en remuant souvent jusqu'à ce que les **lentilles** soient tendres, de 10 à 12 min.



### 6 FINIR ET SERVIR

Répartir le **dal** dans les bols. Saupoudrer de **coriandre** et de **noix de coco râpée**. Servir avec les **naans**.

## FAITES TREMPETTE!

Ne boudez pas votre plaisir : trempez votre naan dans ce délicieux dal!