



Dal à la noix de coco

avec épinards et naans chauds

VÉGÉ

ÉPICÉE

30 minutes



Lentilles rouges



Coriandre



Ail



Gingembre



Épices à dal



Oignon, haché



Concentré de bouillon de légumes



Lait de coco



Pain naan



Bébés épinards



Noix de coco râpée

BONJOUR DAL!

Un cari de lentilles nourrissant et parfumé.

Bon départ

Avant de commencer, laver et sécher tous les aliments.

Peler le gingembre en le raclant avec le rebord d'une cuillère ; il sera ainsi plus facile d'en atteindre les recoins nouveaux

Sortez

Presse-ail, tasses à mesurer, passoire, grande poêle antiadhésive, râpe, cuillères à mesurer, casserole moyenne

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Lentilles rouges	¾ tasse	1 ½ tasse
Coriandre	7 g	14 g
Ail	6 g	12 g
Gingembre	30 g	60 g
Épices à dal 🌶️	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
Pain naan	2	4
Bébés épinards	113 g	227 g
Noix de coco râpée	1 c. à table	2 c. à table
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque trousse repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



1. PRÉPARATION

Hacher finement la **coriandre**. Peler, puis râper finement **1 c. à table** de **gingembre** (doubler pour 4 pers). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. À l'aide d'une passoire, rincer les **lentilles**.



4. RÉCHAUFFER LES NAANS

Pendant que le **dal** cuit, ajouter les **naans** dans une grande poêle antiadhésive sèche à feu élevé. Griller jusqu'à ce qu'ils soient chauds, de 1 à 2 min par côté. (**ASTUCE**: les réchauffer un à la fois si la poêle utilisée est trop petite.)



2. CUIRE LES AROMATES

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** et les **épices à dal**. Cuire en remuant souvent, de 1 à 2 min. **Saler** et **poivrer**.



5. CUIRE LES ÉPINARDS

Lorsque les **lentilles** sont cuites, ajouter les **épinards**. Cuire en remuant jusqu'à ce qu'ils tombent, de 1 à 2 min.



3. CUIRE LE DAL

Dans la même casserole, ajouter le **concentré de bouillon**, le **lait de coco**, les **lentilles** et **1 ½ tasse** d'**eau** (doubler pour 4 pers). Porter à légère ébullition et cuire en remuant souvent jusqu'à ce que les **lentilles** ramollissent, de 12 à 14 min.



6. FINIR ET SERVIR

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

Le souper, c'est réglé!