

LENTILLES AU BEURRE BRUN



Les lentilles rouges à cuisson rapide sont enrichies de beurre brun et assaisonnées d'épices chaudes dans cette variante du masoor dal. Inspiré par la superposition d'épices et de piments de feu le chef Floyd Cardoz, par le penchant de l'auteur de livres de cuisine Madhur Jaffrey pour les oignons rissolés et par l'utilisation de tomates et de jaggery par l'auteur de livres de cuisine et blogueuse Archana Mundhe, cet humble pot de légumineuses à l'étuvée est un véritable succès. Utilisez des tomates fraîches, si vous le pouvez ; même les tomates de serre hors saison ajouteront un élément végétal brillant.

Infos

- **Temps de préparation:** 10 mins
 - **Temps de cuisson:** 20 mins
 - **Portions:** 2
-

Ingredients

- Un morceau de gingembre frais de 2 à 3 cm, finement râpé
- 1/2 cuillère à café de curcuma moulu
- 1/2 cuillère à café de coriandre moulue
- 1/2 cuillère à café de cumin moulu
- 1/4 de cuillère à café de cannelle moulue
- Une pincée de cardamome moulue (facultatif)
- 300 g de tomates fraîches râpées ou coupées en dés (2 à 3 tomates prunes mûres)
- 200 g de lentilles corail, rincées et égouttées

- 750 ml d'eau, plus si besoin
 - 1/4 c. à café de sel fin, ajuster si besoin
 - 1 petit piment rouge ou vert (serrano ou oiseau), équeuté, coupé en deux et épépiné (facultatif)
 - 1 cuillère à soupe de jaggery ou de sucre brun léger (facultatif)
 - Yogourt nature, pour servir (facultatif)
 - Riz basmati cuit, pour le service (facultatif)
-

Préparation

Étape 1

Préparer le tadka : Dans une casserole de 4 pintes, faire fondre le beurre à feu moyen-vif. Lorsqu'il commence à mousser, ajouter l'oignon et une pincée de sel. Cuire, en remuant fréquemment et en ajustant le feu si nécessaire pour éviter que le beurre ou l'oignon ne brûle, jusqu'à ce que le beurre devienne doré et que l'oignon soit bruni et croustillant, soit 3 à 4 minutes. Retirez la poêle du feu et incorporez délicatement les feuilles de curry, si vous en utilisez. Verser immédiatement le mélange dans un petit bol - en laissant un peu de beurre brun résiduel dans la poêle - et couvrir pour garder au chaud.

Étape 2

Préparer les lentilles : Remettre la casserole sur feu moyen et ajouter le gingembre, le curcuma, la coriandre, le cumin, la cannelle et la cardamome, le cas échéant. Faire cuire, en remuant pour combiner, jusqu'à ce que le mélange soit parfumé, pendant 10 à 20 secondes. Ajouter les tomates et remuer pour s'assurer que rien n'est collé au fond de la casserole. Incorporer les lentilles, l'eau, 1/4 de cuillère à café de sel et le piment, le cas échéant. Augmentez le feu et portez le mélange à ébullition. Réduire le feu pour maintenir un léger frémissement, couvrir la casserole de manière à ce que le couvercle soit légèrement entrouvert et faire cuire, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que le mélange soit épais et que les lentilles soient très tendres, soit 15 à 20 minutes. Si les lentilles sont plus épaisses que vous ne le souhaitez, ajoutez de l'eau en remuant. Retirer du feu et jeter le piment, si vous en avez utilisé un.

Étape 3

Goûtez les lentilles cuites et assaisonnez avec du sel supplémentaire, si vous le souhaitez. Pour équilibrer la chaleur du piment, ajoutez du jaggery ou de la cassonade, si vous le souhaitez.

Étape 4

Répartir les lentilles dans des bols individuels et garnir chaque bol d'environ 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive.