

DAHL DE LENTILLES CORAIL

Plat à base de légumineuses, comme des lentilles corail, par exemple, dans cette recette. En Inde, le mot « dahl » désigne plusieurs légumineuses et, par analogie, il est devenu le nom du plat qui en contient. Ici des lentilles corail.

DENRÉES POUR 100 CONVIVES	UNITÉS	QTÉ enfant	QTÉ adolescent / adulte
ÉLÉMENTS POUR LA BASE			
- lentilles corail	kg	2	4
ÉLÉMENTS DE LA GARNITURE AROMATIQUE			
- oignons	kg	0,600	1,2
- huile d'olive	l	0,1	0,2
- courgettes	kg	0,375	0,750
- céleri branche	kg	0,375	0,750
- ail	kg	0,05	0,1
- gingembre frais	kg	0,75	0,150
- curcuma	kg	PM	PM
- garam masala	kg	PM	PM
- cumin moulu	kg	PM	PM
- eau	l	1	2
- sel	kg	0,05	0,1
- poivre		PM	PM
ACCOMPAGNEMENTS			
- riz basmati	kg	2,5	4,5
ÉLÉMENTS DE DÉCORATION			
- coriandre fraîche ou persil plat	botte	1/2	1/2
- citrons	pièce	3	3
DURÉE MOYENNE DE PRÉPARATION : 60 MIN			
DURÉE MOYENNE DE CUISSON : 30 MIN			



VALEURS NUTRITIONNELLES

	pour 100 g	par portion (148 g) enfant	par portion (296 g) adolescent / adulte
Énergie	99 kcal 414 kJ	146 kcal 611 kJ	293 kcal 1 226 kJ
Protéines	3,98 g	5,88 g	11,77 g
Matières grasses	3,86 g	5,70 g	11,40 g
Glucides	11,91 g	17,61 g	35,22 g
Rapport P/L		1,03	



COÛT MOYEN PAR PORTION DE 148 G
0,27 € HT



COÛT MOYEN PAR PORTION DE 296 G
0,55 € HT



MATÉRIEL

- sauteuse
- spatule
- écumoir



TECHNIQUE DE RÉALISATION

1. Mettre en place le poste de travail

Vérifier les pesées et les denrées, sélectionner le matériel.

Désinfecter le matériel et le poste de travail suivant les protocoles.

2. Préparations préliminaires

Rincer et égoutter les lentilles.

Préparer la garniture aromatique : ciseler les oignons, couper en petit dés les courgettes, le céleri et le gingembre.

Hacher l'ail.

3. Marquer la cuisson de la garniture et des lentilles

Dans une sauteuse, suer dans l'huile d'olive les oignons, les courgettes, le gingembre, le céleri, l'ail.

Ajouter les lentilles, mouiller et ajouter les épices (curcuma, garam masala, cumin).

Cuire 25 minutes.

En fin de cuisson vérifier l'assaisonnement.

4. Préparer le riz et les citrons

Dans une sauteuse, porter à ébullition l'eau de cuisson salée.

Ajouter le riz basmati, cuire 18 minutes.

Peler à vif les citrons, lever les segments. Réserver.

5. Servir et dresser

Dans des assiettes creuses, disposer le riz au fond de l'assiette et déposer le dahl de lentilles dessus. Décorer avec les segments de citron et quelques feuilles de persil.

En suggestion : garnir de yogourt, accompagner de chou-fleur et de quartiers de lime.

Fiche technique digitale personnalisable

<https://bpi.easylis.net/>

