

## Dahl lentilles fenouil et patate douce



Temps de préparation :

15 minutes  
(1h30 de repos pour les naan)

Temps de cuisson :

40 minutes

Temps total :

55 minutes

### Pour le dahl (pour env. 4 pers.) :

1 fenouil  
1 patate douce  
130 g de lentilles corail  
1 oignon  
1-2 gousse(s) d'ail  
1 c.c. de curcuma  
1 c.c. de garam masala  
400 g de tomates concassées  
250 ml de lait de coco  
1 c.c. de [ghee](#) (beurre clarifié)  
Sel

### Pour les naan ( 4 pains indiens ) :

180 g de farine d'épeautre complète  
1/2 c.c. sel  
1/2 c.c. de sucre de canne complet  
1 c.c. de levure boulangère sèche  
1 c.s. de [ghee](#) fondu (ou beurre)  
80 ml d'eau  
40 g de yoghourt nature non-sucré



### Pour réaliser le dahl :

1. Rincer, émincer, éplucher le fenouil, l'oignon, la patate douce et les gousses d'ail
2. Dans une poêle, faire chauffer 1 c.c. de ghee et y faire revenir l'oignon et l'ail émincés
3. Ajouter les fenouils et patate douce et faire revenir env. 10 min. avec 1 c.c. de curcuma, 1 c.c. de garam masala et du sel
4. Ajouter les lentilles corail crues, rincées au préalable et faire revenir encore env. 5-10 minutes
5. Ajouter encore les tomates concassées et le lait de coco
6. Mélanger et laisser mijoter à feu doux et à couvert env. 20 min.

### Pour réaliser les naan (4 galettes) :

1. Dans un bol, mélanger et pétrir avec les mains tous les ingrédients jusqu'à obtenir une pâte élastique peu collante
2. Couvrir et laisser lever env. 1h30
3. Détailler la pâte en 4 portions, les passer dans la farine et les aplatir avec les mains sur une épaisseur d'env. 1/2 cm
4. Dans une poêle, faire chauffer 2 c.c. de ghee et faire cuire les galettes env. 3-4 minutes de chaque côté

#### Coin des astuces

- Comme pour toutes les légumineuses, il est important de rincer les lentilles avant consommation pour les débarrasser de l'acide phytique, une substance peu digeste qui est un anti-élément de plusieurs minéraux
- Le garam masala est un mélange d'épices torréfiées et réduites en poudre que l'on peut retrouver déjà prêt et sous cette dénomination en grande surface
- Les naan ici peuvent être remplacés par du riz, du millet, du boulgour ou encore du sarrasin
- Il est possible d'utiliser d'autre légumes comme des courgettes par exemple dans ce [dahl lentilles-courgettes](#)