



Dahl coco-corail aux Ratte du Touquet

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

- 100 g de pommes de terre Ratte du Touquet
- 250 g de lentilles corail
- 100 g d'épinards frais
- 50 g de noix de cajou concassées
- 20 cl de lait de coco
- huile d'olive
- 1 oignon rouge
- 10 g de cumin
- 10 g de curcuma
- eau minérale
- sel
- poivre

1. Épluchez les Ratte du Touquet et coupez-les en petits dés.
2. Faites revenir dans une cocotte l'oignon émincé dans de l'huile d'olive puis ajoutez le cumin et le curcuma jusqu'à imprégnation totale de l'oignon.
3. Ajoutez les lentilles et les cubes de Ratte du Touquet et versez le lait de coco. Complétez avec de l'eau pour recouvrir la préparation. Salez et poivrez.

Laissez mijoter à feu doux environ 30 min. Mélangez délicatement assez régulièrement.

4. Hachez les épinards et ajoutez-les à la préparation ainsi que les noix de cajou 5 min avant de servir.

©Pomme de terre La Ratte du Touquet