



Kitchari de lentilles corail et riz basmati

Niveau de difficulté : facile

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

- 150 g de lentilles corail Vivien Paille
- 100 g de riz basmati Vivien Paille
- 2 cuillères à soupe d'huile de sésame, coco ou ghee
- 2 cm de gingembre frais ou ½ cuillères à café
- 2 cuillères à soupe rase de garam masala
- 1 oignon
- 1 carotte
- 1 mini courgette
- 100 g de patate douce
- 30 g de raisins secs
- 10 noix de cajou ou amandes
- Coriandre fraîche
- Sel et poivre
- 1,5 L d'eau

1. Éplucher et couper l'oignon, la carotte, la patate douce, et la courgette en petits morceaux. Écraser l'ail, râper le gingembre et le curcuma frais. Réserver le tout.
2. Dans une grande casserole, faire dorer toutes les épices dans la matière grasse choisie pour que les saveurs s'expriment. Ajouter ensuite les raisins secs, les légumes, l'ail, le gingembre, le curcuma.
3. Mélanger 1 minute, puis ajouter un verre d'eau (250 ml). Laisser évaporer puis ajouter le riz. Couvrir de 0,6 litre d'eau, assaisonner de sel et de poivre et poursuivre la cuisson 10 minutes à couvert.
4. Ajouter les lentilles corail et poursuivre 5 à 10 minutes. Le kitchari est prêt lorsque l'eau est absorbée. Rectifier l'assaisonnement et servir avec quelques morceaux de noix de cajou et de la coriandre fraîche.

Variante

En fonction de la saison, privilégier soit les légumes du soleil (courgette, poivron) soit les courges ou les légumes racines (butternut, panais, patate douce).

Astuce

Pour réaliser votre propre Garam Massala mélanger : 1 cuillère à café de cumin, 1 cuillère à café coriandre, 1 pointe de couteau de cannelle, 2 gousses de cardamome, 1 cuillère à café de gingembre, 1 cuillère à café de muscade, 1/2 cuillère à café de piment en poudre, 1 cuillère à café de poivre et 2 clous de girofle.