

Recettes

Dahl à l'indienne aux cinq épices



Ingrédients (pour 4 personnes)

3 carottes de taille moyenne
250 g (environ 2+1/2 tasses de bouquets) de chou-fleur (ou de brocoli si vous préférez)
-1 poivron vert
1/2 cuillère à café de poudre de curcuma, ou 10 g (2 cuillères à café) de curcuma frais.
300 g (1 ¼ tasse) de lentilles type chana dahl ou haricots mungo
725-800 ml (3-3+1/2 tasses) d'eau
2 feuilles de laurier
Huile de cuisson
1 cuiller à café de piment rouge séché en paillettes

Mélange de cinq épices pour l'assaisonnement (Panch Phoron) :

1/2 cuillère à café de graines de cumin
1/2 cuillère à café de graines de fenouil
1/2 cuillère à café de graines de moutarde
1/2 cuillère à café de graines de nigelle (kalonji ou cumin noir)
1/4 cuillère à café de graines de fenugrec

Préparation

1. Pelez et coupez les carottes en cubes moyens.
2. Coupez le chou-fleur en petits bouquets.
3. Épépinez et coupez le poivron en cubes moyens.
4. Si vous utilisez du curcuma frais, émincez-le ou râpez-le.
5. Triez, puis rincez et égouttez les lentilles.
6. Dans un fait-tout, faites chauffer un peu d'huile à feu moyen et faites revenir le poivron jusqu'à ce qu'il se caramélise.
7. Ajoutez une petite quantité d'eau, le curcuma et le laurier, et portez à ébullition à feu vif. Ajoutez les lentilles et attendez la reprise de l'ébullition en remuant constamment. Baissez le feu, couvrez partiellement et faites mijoter jusqu'à ce que les lentilles soient tendres, c'est-à-dire environ 1 h pour les chana dahl ou 30-35 min pour les haricots mungo. Retirez l'écume au fur et à mesure, si besoin. Remuez régulièrement pour que ça n'attache pas, en ajoutant le reste d'eau si nécessaire afin que les lentilles restent immergées. (Conseil : pour accélérer les choses, vous pouvez utiliser une cocotte-minute ; dès le sifflement de la soupape, baissez le feu et mettez en route le minuteur. Cuisez les chana dahl environ 8 min et les haricots mungo environ 5 min. Faites baisser la pression en plaçant la cocotte sous un filet d'eau froide, au-dessus de l'évier.)
8. Amenez une petite casserole d'eau salée à ébullition et jetez-y les carottes ; après reprise de l'ébullition, faites-les cuire pendant environ une minute, ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. À l'aide d'une écumoire, sortez les carottes de l'eau et réservez-les.
9. Ensuite, jetez le chou-fleur dans l'eau bouillante et faites-le cuire pendant environ une minute, ou jusqu'à ce qu'il soit tendre. Sortez-le de l'eau et réservez-le avec les carottes. Couvrez-les pour les garder chauds.
10. Faites chauffer 2 cuillères à soupe d'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez le piment et les graines de cumin, de fenouil, de moutarde, de nigelle et de fenugrec. Faites-les revenir dans l'huile, couvrez et laissez cuire doucement jusqu'à ce que les graines de moutarde cessent de grésiller et soient devenues un peu plus sombres. Réservez.
11. Quand les lentilles sont tendres, ajoutez les carottes et le chou-fleur en remuant, et poursuivez la cuisson. Finalement, ajoutez les cinq épices et le piment. Si nécessaire, ajoutez un peu d'eau chaude pour que les lentilles ne soient pas trop compactes. Salez à votre goût.
12. Servez avec du riz basmati complet, du chutney et du concombre râpé mélangé à de la menthe fraîche, du yaourt et une pointe d'ail.