

DHAL CORAIL & RAÏTA AU FENOUIL

Pour 2 personnes // Temps de préparation : 45 min // Temps de cuisson : 30 min

Dans cette assiette composée, le mariage de la cardamome et du fenouil donne une sensation de fraîcheur qui allège l'association riz demi-complet et lentilles corail.

Pour le dhal de lentilles corail

- 1 oignon
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de curry
- 1 tomate séchée
- 1 carotte
- 100 g de lentilles corail
- Sel

Pour le riz thaï

- 100 g de riz thaï demi-complet
- 1 c. à soupe d'huile d'olive (ou de coco)
- 1 gousse de cardamome
- 10 noix de cajou
- Sel

Pour le raïta au fenouil

- 1 petit bulbe de fenouil
- 1 yaourt végétal
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 4 brins de ciboulette
- Sel, poivre

LE DHAL DE LENTILLES CORAIL

- Émincez l'oignon en lamelles et faites-le fondre avec l'huile d'olive. Ajoutez le curry, la tomate séchée détaillée en petits morceaux, la carotte tranchée en fines rondelles et les lentilles corail. Salez et versez 30 cl d'eau. Couvrez et laissez cuire 15 minutes. Remuez vivement, les lentilles cuites doivent fondre en purée.

LE RIZ THAÏ

- Versez l'huile d'olive (ou de coco) dans la sauteuse et faites revenir rapidement le riz.
- Ouvrez la gousse de cardamome pour retirer les graines que vous ajoutez dans le riz, couvrez d'eau, salez et posez un couvercle. Laissez cuire jusqu'à ce qu'il ne reste plus d'eau.
- Laissez le riz gonfler hors du feu.

LE RAÏTA AU FENOUIL

- Mélangez le yaourt avec l'huile d'olive, ajoutez la ciboulette ciselée, salez et poivrez.
- Après avoir retiré les côtes extérieures fibreuses (réservez-les pour faire une soupe !), hachez le fenouil dans un mini-blender et mélangez avec la sauce au yaourt.

LE DRESSAGE DE L'ASSIETTE

- Concassez les noix de cajou au couteau en grosses brisures et faites-les dorer à sec dans une petite poêle. Répartissez le riz dans les assiettes, accompagnez avec le dhal, parsemez de noix de cajou. Déposez à côté le raïta au fenouil.

