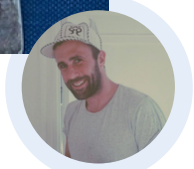
le monde selon Alphonse

# Dhal de lentilles corail au chou-fleur



Adrien

**Préparation 15 mn**
**Cuisson 60 mn**
**4 personnes**

- Huile de coco 2 cuillères à soupe
- Oignon 1 haché
- Carottes 2 pelées et coupées en petits morceaux
- Gousses d'ail 2 hachées
- Poudre de curry 2 cuillères à soupe
- Paprika fumé 1 cuillère à soupe
- Graines de moutarde 2 cuillères à soupe
- Lentilles corail 200 g
- Abricots séchés 6 hachés
- Lait de coco en conserve 400 g
- Chou-fleur détaillé en fleurettes 1
- Huile d'olive
- Pousses d'épinards 1 poignée
- Sel et poivre

1. **Préchauffez le four à 240 °C**
2. **Dans une grande casserole, chauffez l'huile de coco à feu moyen et faites-y revenir l'oignon, les carottes et l'ail avec une pincée de sel jusqu'à ce que le tout soit fondant**
3. **Ajoutez la poudre de curry, le paprika et les graines de moutarde. Prolongez la cuisson de 5 mn**
4. **Incorporez les lentilles et les abricots**
5. **Mélangez soigneusement puis couvrez de lait de coco**
6. **Laissez mijoter jusqu'à ce que les lentilles soient cuites**
7. **Pendant que le contenu de la casserole mijote, faites rôtir le chou-fleur. Mettez les fleurettes sur une plaque à pâtisserie avec un peu d'huile d'olive, du sel et du poivre et enfournez pour 8 mn**
8. **Retirez le chou-fleur du four et ajoutez-le dans la casserole, en prolongeant la cuisson de 5 mn**
9. **Pour terminer, ajoutez les épinards si vous le souhaitez et laissez-les fondre avant de servir le dhal**