



Soupe indienne de dahl



Temps de préparation

30 min à 1h



Difficulté

Moyenne



Ingrédients

2 gousses d'ail
2 cuillères à soupe de gingembre frais
1 oignon
huile d'arachide
400 grammes de lentilles
1 1/2 cuillerées à thé de cumin en poudre
1/2 cuillerée à thé cannelle en poudre
1/2 cuillerée à thé cardamome en poudre
1/2 cuillerée à thé poivre de cayenne
1/2 cuillerée à thé curcuma en poudre
1 1/2 l d'eau
3 menthe
1 cuillère à soupe vinaigre de vin rouge
sel et poivre

Méthode de préparation

- 1.** Hachez finement l'ail. Râpez le gingembre et émincez l'oignon. Faites revenir l'oignon dans un filet d'huile d'arachide dans une casserole profonde jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Ajoutez l'ail et le gingembre et faites revenir 2 minutes en remuant.
- 2.** Ajoutez les lentilles, les épices et une pincée de sel. Faites revenir 1 minute en remuant. Versez l'eau et portez à ébullition.
- 3.** Baissez le feu, couvrez et laissez mijoter 20 minutes. Ajoutez éventuellement un peu d'eau si la soupe est trop épaisse. Pendant ce temps, hachez finement la menthe.
- 4.** Retirez du feu et incorporez le vinaigre de vin rouge. Rectifiez l'assaisonnement en poivre et en sel et garnissez de menthe.