*Sambhar aux lentilles corail (INDE)*

- 225 gr lentilles (vertes, corail...) lavées et trempées 1 heure.

- fenugrec en poudre 1/2 cc- cannelle réduite en poudre 1/2 cc

- 2 jus decitrons dilué dans un peu d'eau

- sucre roux en poudre 1 cs

- feuilles de coriandre hachées 2 cs

- curcuma 1/4 cc

- gousses d'ail pilées

- graines de moutarde 1 cc

- chair de noix de coco râpée 50 grammes

- graines de cumin en poudre 1 cc

- graines de coriandre en poudre 1cs

- sel Ghee

1. Cuire fenugrec + eau + sel + lentilles à feu doux 1 h (ou autocuiseur). Les lentilles doivent être tendres. Enlever du feu.

2. Pendant ce temps, faire revenir quelques minutes coco+coriandre+cumin+cannelle. Remuer en permanence.

Laisser refroidir et mixer avec 4 cs d'eau pour obtenir une pâte.

1. Ajouter le mélange jus de citron + eau , puis le sucre et la coriandre dans les lentilles. Faire cuire à feu doux 5 minutes.

4. Dans une poêle, faire chauffer le ghee et faire éclater les graines de moutardes (attention aux projections) (couvrez les).

5. Ajouter curcuma, ail et piment et faire cuire à feu doux 2 mins.

6. Ajouter le mélange de noix de coco, faire cuire à feu doux 10 mn. Remuer souvent. Servir chaud.