

Dhal de Cource Butternut & Lentilles Corail



Avant de vous présenter ce plat réconfortant, je vais commencer par « bougonner » !

Je suis en colère contre Mr WordPress, la plateforme sur lequel ce blog est installé, qui me joue de sales tours depuis quelques temps.

Vous n'aviez peut être pas remarqué, mais mes photos sont palichonnes ... les cheveux se dressent sur ma tête rien qu'à cette vision fantomatique.

Pourtant je n'y suis absolument pour rien, je fais le même « travail » que d'habitude et BAM, Mr WordPress a décidé de me pourrir mes photos.

Déjà que nous sommes en automne si en plus on m'enlève le soleil de mes photos et de mes plats, rien ne va plus ...

BREF ... si quelqu'un a une idée pour arranger cela je suis preneuse. J'ai pourtant essayé différentes options, mais que voulez-vous mes compétences restent limitées niveau technologie ! Je sais faire des gâteaux moi ok, ^^ On se rassure comme on peut hein !



Sans plus de transition, voici la recette numéro 2 à base de courge Butternut.

Souvenez-vous de la numéro 1 ... juste [ici](#).

Pour cette deuxième version je vous propose un plat salé, gourmand et qui convient aux végétariens ☐

La recette est très simple à réaliser et permet toutes les excentricités ... à déguster seul, accompagné de riz, de pâtes, ou encore en accompagnement d'une viande blanche pour ceux qui le souhaitent !



Ingrédients :

- * 500g courge butternut
- * Un morceau de gingembre frais
 - * 2 gousses d'ail
 - * 1 oignon rouge
 - * 2 càS d'huile d'olive
- * 250 g de lentilles corail
- * 1 càc de graines de cumin
- * 1 càc d'épices à tajine
- * 2 càS de purée de tomates
 - * 1 l d'eau tiède
 - * sel/poivre

Préparation :

- 4 à 6 personnes
- □□□ : 1 heure
- □ : /

1) Préparez votre courge : pelez-la et coupez-la en petits dés. Faites de même avec le gingembre, l'ail et l'oignon, tout doit être émincés finement pour se mêler à la cuisson.

2) Dans une grande poêle ou une cocotte, faites chauffer l'huile d'olive et ajouter les graines de cumin, le gingembre, l'oignon et l'ail. Faites griller le tout une dizaine de minutes pour développer les arômes des épices.

3) Ajoutez les épices à tajine, l'eau, la purée de tomates, les dés de courge et les lentilles préalablement rincées sous l'eau. Portez la préparation à ébullition.

Salez et poivrez à votre convenance, puis laissez mijoter une quarantaine de minutes à couvert sur feu doux.

A servir bien chaud !

