

Dal de lentilles corail aux oignons et au mirin

durée totale **91 min.** 30 min. temps de préparation 46 min. temps de cuisson 15 min. temps de refroidissement

Données nutritionnelles (par portion):
3.132 kJ / 759 kcal

Matières grasses: **14 g** Protéines: **32 g**
Glucides: **119 g**

INGRÉDIENTS

4 portions

Pour le dal :

150 g de lentilles corail
450 ml de bouillon de légumes
150 g d'oignons, coupés en dés
120 g de champignons, émincés
1 càs de ghee (beurre clarifié)
1 càs Assaisonnement de cuisine sucré de style Mirin Kikkoman
0,5 càc de cumin moulu
0,5 càc de curcuma moulu
0,25 càc de flocons de piment
25 g de chou kale
1 càs Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman

Pour les pains pav :

170 g de farine de blé
140 ml de lait
1 càc de sucre
1 càc de levure sèche instantanée
15 g de beurre

Pour la garniture :

1,5 piments rouges frais, en rondelles

PRÉPARATION

Étape 1

150 g de lentilles rouges - **450 ml** de bouillon de légumes - **150 g** d'oignons coupés en dés - **120 g** de champignons émincés - **1 càs** de beurre clarifié (ghee) - **1 càs** Assaisonnement de cuisine sucré de style Mirin Kikkoman - **0,5 càc** de cumin moulu - **0,5 càc** de curcuma moulu - **0,25 càc** de flocons de piment
Faire cuire les lentilles dans le bouillon de légumes pendant 10 minutes. Faire caraméliser l'oignon et les champignons dans le ghee pendant 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés, puis ajouter l'assaisonnement sucré Kikkoman de type mirin et faire revenir pendant 1 minute. Ajouter le cumin, le curcuma et les flocons de piment et faites revenir pendant 10 secondes pour libérer les arômes. Incorporer les lentilles et laisser cuire pendant 5 minutes.

Étape 2

25 g de chou frisé - **1 càs** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
Ajouter le chou frisé dans la poêle avec les lentilles et les légumes et laisser cuire pendant 2 à 3 minutes. Assaisonner avec la sauce soja Kikkoman.

Étape 3

170 g de farine de blé - **140 ml** de lait - **1 càc** de sucre - **1 càc** de levure sèche instantanée - **15 g** de beurre - **1,5** piments rouges frais, coupés en rondelles
Chauffer 120 ml de lait à 38 °C et le mélanger avec le sucre et la levure. Ajouter progressivement 170 g de farine et mélanger jusqu'à obtenir une

pâte. Faire fondre et ajouter 5 g de beurre, puis pétrir pendant environ 10 minutes. Diviser la pâte en 12 boules et les placer dans un plat à four graissé et badigeonné avec les 10 g de beurre fondu restants. Couvrir et laisser lever pendant 40 minutes. Badigeonner ensuite soigneusement le dessus avec les 20 ml de lait restants et faire cuire à 180 °C pendant 20 minutes jusqu'à ce que le dessus soit doré. Servir le dal avec les petits pains pav et garnir de piments émincés.