KIKKOMAN

Moong dal avec potiron, mangue et noix de coco

durée totale **89 min.** **30 min.** temps de préparation **37 min.** temps de cuisson **2 min.** temps de refroidissement

INGRÉDIENTS

2 portions

Dal:

150 g	de courge musquée
150 g	de lentilles jaunes (moong dal)
0,5 càc	de curcuma
350 ml	d'eau
60 g	d'échalotes, coupées en dés
100 g	de poivron rouge, coupé en dés
1 càs	d'huile de coco
2	gousses d'ail, hachées
0,5 càc	de gingembre, râpé
150 ml	de lait de coco
50 g	de mangue, coupée en gros cubes
40 g	d'épinards
1 càs	de jus de citron vert
2 càs	Sauce soja à teneur en sel réduite fermentation naturelle Kikkoman

Rôti :

150 g	de farine de blé complet
20 g	de farine supplémentaire pour saupoudrer
100 ml	d'eau tiède
20 g	de beurre clarifié (ghee), fondu

Salade de carottes et de gingembre :

150 g	de carottes, râpées grossièrement
1 càs	de gingembre, haché
1 càc	de graines de moutarde noire

PRÉPARATION

Étape 1

150 g de courge musquée - **150 g** de lentilles jaunes (moong dal) - **0,5 càc** de curcuma - **350 ml** d'eau - **60 g** d'échalotes, coupées en dés - **100 g** de poivron rouge, coupé en dés - **1 càs** d'huile de coco - **2** gousses d'ail, hachées - **0,5 càc** de gingembre râpé - **150 ml** de lait de coco - **50 g** de mangue coupée en gros cubes - **40 g** d'épinards - **1 càs** de jus de citron vert - **2 càs** Sauce soja à teneur en sel réduite fermentation naturelle Kikkoman

Éplucher la courge et la couper en gros cubes. Faire cuire les lentilles avec la courge et le curcuma dans l'eau pendant 20 minutes. Dans une poêle, faire revenir l'échalote et le poivron rouge dans l'huile de coco pendant 2 à 3 minutes, puis ajouter l'ail et le gingembre et cuire pendant 30 secondes. Incorporer les lentilles cuites avec la courge, verser le lait de coco et laisser mijoter pendant 5 minutes. Ajouter la mangue et les épinards et cuire pendant 1 à 2 minutes. Assaisonner avec le jus de citron vert et la sauce soja Kikkoman à teneur réduite en sel.

Étape 2

150 ml de farine complète - **20 g** de farine supplémentaire pour saupoudrer - **100 ml** d'eau tiède - **20 g** de beurre clarifié (ghee), fondu

Mélanger 150 g de farine complète avec l'eau tiède et pétrir la pâte pendant environ 5 minutes. Laisser reposer pendant 20 minutes dans un bol recouvert d'un torchon humide ou d'un film alimentaire. Diviser la pâte en 4 morceaux et former des boules. Avant d'étaler la pâte, la saupoudrer légèrement avec les 20 g de farine restants, puis l'étaler en fines galettes. Faire chauffer une poêle sèche à feu moyen-vif et faire cuire chaque galette

1 càs	d'huile
1 càs	Sauce soja à teneur en sel réduite fermentation naturelle Kikkoman

Décoration :

0,5 càc	de flocons de piment séchés
	Quelques feuilles de coriandre

pendant 3 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elle soit dorée et que des bulles apparaissent. Badigeonner chaque côté avec le ghee fondu avant de servir.

Étape 3

150 g de carottes, râpées grossièrement - **1 càs** de gingembre, haché - **1 càc** de graines de moutarde noire - **2 càs** d'huile - **1 càs** Sauce soja à teneur en sel réduite fermentation naturelle Kikkoman - **0,5 càc** de flocons de piment séchés - Quelques feuilles de coriandre

Faire revenir le gingembre et les graines de moutarde dans l'huile pendant au moins 20 secondes, puis retirer du feu et laisser refroidir pendant 2 minutes. Ajouter à la carotte râpée, assaisonner avec la sauce soja Kikkoman à teneur réduite en sel et mélanger bien. Garnir le dal avec les flocons de piment séchés et les feuilles de coriandre. Servir avec le rôti et la salade de carottes et gingembre.