KIKKOMAN

Mung dal vert aux agrumes et aux épinards

durée totale **95 min.** **25 min.** temps de préparation **50 min.** temps de cuisson **20 min.** temps de fermentation

Données nutritionnelles (par portion):
3.166 kJ / 750 kcal

Matières grasses: **17 g** Protéines: **30 g**
Glucides: **117 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

Dal:

150 g	de haricots mungo verts
500 ml	de bouillon de légumes
80 g	de carottes
50 g	de courgettes
1 càs	cuillère à soupe de beurre clarifié (ghee)
40 g	d'oignons coupés en dés
	1 gousse d'ail émincée
1	gousse d'ail émincée
0,5 càc	de cumin moulu
0,5 càc	de curcuma moulu
0,5 càc	de cannelle moulue
0,25 càc	de piment séché
200 g	de tomates concassées en conserve
2 càs	Sauce soja à teneur en sel réduite fermentation naturelle Kikkoman
50 g	de jeunes pousses d'épinards

Chapati à l'huile d'ail :

2	gousses d'ail finement hachées
2 càs	d'huile d'olive
80 ml	d'eau tiède
150 g	de farine de blé
20 g	de farine supplémentaire pour saupoudrer

En option :

1 càs	de jus de citron
1 càc	de zeste de citron vert

PRÉPARATION

Étape 1

150 g de haricots mungo verts - **500 ml** de bouillon de légumes - **80 g** de carottes - **50 g** de courgettes - **1 càs** de beurre clarifié (ghee) - **40 g** d'oignons coupés en dés - **1** gousse d'ail émincée - **0,5 càc** de cumin moulu - **0,5 càc** de curcuma moulu - **0,5 càc** de cannelle moulue - **0,25 càc** de piment séché - **200 g** de tomates concassées en conserve - **2 càs** Sauce soja à teneur en sel réduite fermentation naturelle Kikkoman - **50 g** de jeunes pousses d'épinards

Faire cuire les haricots mungo dans le bouillon de légumes pendant 35 à 40 minutes. Émincer la carotte et la courgette. Faire revenir l'oignon, l'ail, la carotte et la courgette dans le ghee pendant 3 à 4 minutes. Ajouter le cumin, le curcuma, la cannelle et le piment et faire revenir pendant 10 à 15 secondes pour libérer les arômes. Incorporer les haricots cuits, puis ajouter les tomates en conserve et assaisonner avec la sauce soja Kikkoman à teneur réduite en sel. Laisser mijoter pendant 5 minutes, puis ajouter les épinards et laisser cuire pendant 1 minute.

Étape 2

2 gousses d'ail finement hachées - **2 càs** d'huile d'olive - **80 ml** d'eau tiède - **150 g** de farine de blé - **20 g** de farine supplémentaire pour saupoudrer

Mélanger l'ail avec l'huile d'olive. Ajouter progressivement l'eau tiède aux 150 g de farine et mélanger, puis ajouter l'huile d'ail. Pétrir la pâte pendant environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'elle devienne lisse et élastique. Laisser reposer pendant 20 minutes dans un bol recouvert d'un

Quelques feuilles de coriandre

torchon humide ou d'un film alimentaire. Diviser la pâte en 4 portions, former des boules et les abaisser finement en saupoudrant avec les 20 g de farine restants. Faire chauffer une poêle sèche à feu moyen-vif et faire cuire chaque chapati pendant 20 à 30 secondes de chaque côté, jusqu'à ce qu'apparaissent des bulles dorées et des taches noires.

Étape 3

1 càs de jus de citron - **1 càc** de zeste de citron vert - Quelques feuilles de coriandre
Assaisonner le dal avec le jus de citron et le zeste de citron vert, puis garnir de coriandre. Servir avec les chapatis frais.