

Lentilles aux épinards

Recette de base de Martha Stewart

Ingrédients

- 1 tasse de lentilles rouges bien rincées
- 3 tasses d'eau (ou de bouillon de poulet)
- ½ c. à thé de curcuma
- 3 c. à table d'huile de canola ou d'olive
- 1 c. à thé de graines de cumin
- ½ tasse de lait de coco
- 1 c. à thé de sel
- 1 gousse d'ail hachée
- Graines de piment fort au goût
- Coriandre hachée (facultatif)
- 1 tasse d'épinards cuits hachés

Préparation

1. Dans une casserole, amener l'eau à ébullition. Ajouter les lentilles et le curcuma.
2. Faire mijoter à découvert, 30 minutes, à feu doux jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. S'il manque d'eau, en ajouter un peu au besoin.
3. Retirer du feu.
4. Dans une petite casserole, faire chauffer doucement un peu d'huile et y ajouter les graines de cumins. Faire dorer jusqu'à ce que les graines dégagent une bonne odeur. Ajouter le sel, l'ail haché et faire cuire 1 minute. Ajouter les épinards, les graines de piment fort et le lait de coco. Faire mijoter une minute.
5. Ajouter les lentilles au mélange d'épinards.
6. Servir avec du pain naan si désiré.