

# Soupe indienne aux lentilles corail (dhal shorva)

Corine MICLO

## Ingrédients

### Pour la soupe

200 g de lentilles corail  
1 petite boîte de tomates pelées au jus (400 g)  
1 oignon, 2 gousses d'ail  
2 cuillères à café de garam masala  
1 morceau de gingembre frais d'environ 2 cm de long  
1 litre de bouillon de légumes  
jus d'un citron vert (facultatif)  
huile d'olive ou de coco pour la cuisson  
sel gris, poivre du moulin  
100 ml de crème d'amande (facultatif)

### Pour la garniture

coriandre fraîche,  
petite poignée de noix de cajou par personne  
yaourt grec de brebis

## Préparation

Epluchez l'oignon, l'ail et le gingembre.

Emincez l'oignon, pilez l'ail et râpez le gingembre.

Faites chauffer le faitout, versez un filet d'huile d'olive ou de coco et faites revenir l'oignon, l'ail et le gingembre jusqu'à ce que l'oignon soit translucide.

Ajoutez les épices (garam masala), mélangez et faites revenir les ingrédients quelques secondes supplémentaires.

Lavez les lentilles sous l'eau froide et jetez-les dans le faitout, ajoutez les tomates pelées et le bouillon.

Mélangez les ingrédients et laissez-les cuire à feu moyen environ 25 minutes, ou jusqu'à ce que les lentilles soient délitées.

Versez la crème d'amande et le jus de citron dans le faitout, si vous les utilisez, ajoutez le sel et le poivre et mixez la soupe.

Rectifiez l'assaisonnement si besoin.

Servez le dhal accompagné de noix de cajou, de coriandre ciselée et d'une cuillerée de yaourt grec de brebis par portion de soupe.

