

# DAHL DE LENTILLES CORAIL AU POULET



**Pour 8 personnes**

**Ingrédients :**

**300 g de lentilles corail**

**6 tomates**

**4 carottes**

**5 blancs de poulet**

**25 cl de lait de coco**

**25 cl de crème de coco**

**2 gousses d'ail haché**

**2 c à s de concentré de tomates**

**2 c à s de curcuma**

**2 c à c de cumin**

**2 cm de gingembre**

**Laver les tomates et les découper en dés. Peler les carottes et les couper en très fines rondelles. (Pour avoir des carottes bien tendres, les blanchir dans de l'eau pendant 5 minutes environ.)**

**Emincer l'ail et le gingembre très finement.**

**Faire cuire les lentilles corail et couvrir avec 1 litre d'eau salée. Porter à ébullition. Laisser cuire à feu doux pendant 10 minutes. Egoutter s'il reste du liquide et réserver.**

**Dans une casserole d'eau bouillante, faire cuire les blancs de poulet coupés en morceaux une dizaine de minutes. Réserver.**

**Dans une sauteuse, faire revenir l'ail et le gingembre pendant quelques minutes. Verser ensuite les carottes et les tomates et saupoudrer avec les épices. Ajouter le concentré de tomate et le lait de coco. Laisser mijoter environ 20 minutes.**

**Au moment de servir, ajouter les lentilles et les blancs de poulet. Verser la crème de coco. Réchauffer quelques minutes.**

**Disposer dans un plat et parsemer de coriandre ciselée.**