

# DAHL DE LENTILLES, CURRY de POULET MOOGLAI

Mathieu CARUYER le 11/10/23



Préparation : environ 1 h

INGRÉDIENTS POUR 10  
PERSONNES :

## \* Curry

- 1 kg/1,5 kg de blancs de poulet
- 3-4 oignons
- 150 g de beurre transformé en beurre clarifié (= *ghee* = *beurre fondu, enlever le blanc appelé petit lait et le garder pour le mettre sur des haricots verts, un gâteau*)
- 1 cuillère à café de curcuma
- 1 cuillère à café de coriandre en poudre
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- 1 pointe de cannelle
- 1 pointe de muscade
- 2 gousses d'ail
- 1 petit morceau de gingembre frais (*équivalent à un morceau de sucre*)
- environ 100 g d'amandes effilées
- 100 g de raisins secs blonds
- 250 g – 300 g de crème épaisse (*ou 2 yaourts*)
- 1 petit verre de lait

## \* Dahl

- 800 g de lentilles (compter 80 g/personne)
- 500 g de lentilles corail
- 400 g de pois cassé
- 1 oignon
- 200 g de coulis de tomates
- 200 g de crème épaisse
- 1 cuillère à café de coriandre moulue
- 1 cuillère à café de paprika doux moulu
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- 1 demie cuillère à café de curcuma
- 1 demie cuillère à café de garam massala
- 1 petite botte de coriandre fraîche

- quelques graines noires de moutarde

### \* Préparation du dahl :

Faire tremper 6 h les pois cassés.

Rincer les lentilles. Les faire cuire 8-10 min. Puis les égoutter dans une passoire étamine.

Faire cuire 15 min les pois cassés. Les égoutter puis les mettre avec les lentilles.

Préparer les épices. Les rajouter aux oignons.

Mettre un peu d'huile si c'est trop sec.

Mettre la sauce tomates, la crème.

Saler.



### \* Préparation du curry :

Faire tremper dans un peu de lait la moitié des amandes effilées (pour les faire ramollir).

Émincer tous les oignons (dahl + curry).

Faire suer tous les oignons avec le ghee sans couvercle.

Détailler les blancs de poulet en 4-5 morceaux.

Mettre le sel avec le poulet. Rajouter 1 goutte d'eau pour dissoudre le sel.

Mélanger dans un bol tous les épices.

Prendre un peu d'oignons pour le dahl.

Mettre les épices dans les oignons et remettre un peu sur le feu.

Éplucher le gingembre, le couper en petits morceaux, couper en petits morceaux l'ail.

Mixer le gingembre + l'ail + les oignons avec les épices + de la crème (*si la crème est épaisse, rajouter un peu d'eau*)

Rajouter de l'eau pour le rendre plus fin.

Il s'agit de la base de sauce pour cuire le poulet. Faire chauffer la sauce et dès qu'elle est chaude, mettre le poulet.

Couvrir et laisser cuire 10-15 min sur feu moyen puis doux.

Mixer le reste des amandes effilées avec le lait.

Ciseler la coriandre (qui sera rajoutée dans le plat de service)

Mettre les raisins secs sur le plat de viande.

Mettre le lait d'amandes sur le curry de poulet.

Mettre les pois cassés + les lentilles dans la sauce tomate + la crème.

