

Dhal rouge onctueux

PURÉE CHAUDE · SANS GLUTEN · SOUPE · SAUCE · RÉF. PUR3

✓ Sans gluten

La légumineuse qui se défait d'elle-même

La lentille rouge est la seule légumineuse qui produit naturellement une purée onctueuse sans bicarbonate ni cuisson prolongée — elle se défait en 12-15 min. C'est l'outil de purée le plus rapide et le plus polyvalent en cuisine institutionnelle.

GLUTEN
Sans gluten ✓LÉGUMINEUSE
Lentille rougeCUISSON
12-15 min · aucun
trempageMULTIUSAGE
Soupe · Sauce ·
Trempe

INGRÉDIENTS (BASE 1 L)

Lentilles rouges — 250 g sèches

ETVG pois jaune — 80 g (enrichissement)

Lait de coco — 200 ml (ou boisson d'avoine)

Tomates concassées — 200 ml

Oignon, ail, gingembre

Curcuma, cumin, coriandre moulue

Huile neutre · Sel

- 1 Suer oignon, ail, gingembre. Ajouter épices, cuire 2 min à sec pour développer les arômes.
- 2 Ajouter lentilles rouges rincées (sans trempage) et tomates. Couvrir d'eau 1:3. Porter à ébullition.
- 3 Réduire à frémissement. Cuire 12-15 min — les lentilles se défont naturellement. Pas besoin de mixer.
- 4 Ajouter lait de coco et ETVG pois jaune. Remuer. Mijoter 3 min. Ajuster la consistance.

3 APPLICATIONS DEPUIS LA MÊME BASE

Soupe dhal : Garder liquide. Servir avec riz basmati, coriandre fraîche, trait de citron.

Sauce pour pâtes ou riz : Réduire 10 min de plus pour épaissir. Excellent sur macaroni ou riz.

Trempe chaude : Réduire jusqu'à consistance épaisse. Servir dans un bol avec pain pita ou légumes crus.

Version scolaire : Réduire les épices, augmenter le lait de coco pour adoucir. Présenter comme "soupe crémeuse orange" — l'acceptabilité est très élevée. Le dhal est un des meilleurs vecteurs d'introduction des légumineuses en milieu scolaire.