

## Dal simplifié au fenugrec – Fiche recette professionnelle (8 portions)

| Ingrédients                  | Quantité | Préparation |
|------------------------------|----------|-------------|
| Lentilles corail sèches      | 800 g    | Rincées     |
| Eau                          | 2,5 L    | -           |
| Oignon                       | 300 g    | Émincé      |
| Ail en poudre                | 12 g     | -           |
| Gingembre en poudre          | 6 g      | -           |
| Fenugrec en feuilles séchées | 6 g      | Émietté     |
| Curcuma moulu                | 8 g      | -           |
| Cumin moulu                  | 6 g      | -           |
| Huile végétale               | 120 ml   | -           |
| Sel fin                      | 18 g     | Ajuster     |

### Étapes de réalisation

1. Faire chauffer l'huile dans une marmite, ajouter l'oignon et faire suer sans coloration.
2. Ajouter ail, gingembre, curcuma et cumin, mélanger 1 minute.
3. Ajouter les lentilles corail et l'eau, porter à frémissement.
4. Cuire à feu doux 25 à 30 minutes en remuant régulièrement.
5. Ajouter le fenugrec en fin de cuisson et ajuster le sel.
6. Mixer légèrement ou écraser selon la texture souhaitée.