

DAHL DE LENTILLES CORAIL

Plat à base de légumineuses, comme des lentilles corail, par exemple, dans cette recette. En Inde, le mot « dahl » désigne plusieurs légumineuses et, par analogie, il est devenu le nom du plat qui en contient. Ici des lentilles corail.



www.bpi-campus.com

| DENRÉES POUR 100 CONVIVÉS | UNITÉS | QTÉ enfant | QTÉ adolescent / adulte |
|--|--------|------------|-------------------------|
| ÉLÉMENTS POUR LA BASE | | | |
| - lentilles corail | kg | 2 | 4 |
| ÉLÉMENTS DE LA GARNITURE AROMATIQUE | | | |
| - oignons | kg | 0,600 | 1,2 |
| - huile d'olive | l | 0,1 | 0,2 |
| - courgettes | kg | 0,375 | 0,750 |
| - céleri branche | kg | 0,375 | 0,750 |
| - ail | kg | 0,05 | 0,1 |
| - gingembre frais | kg | 0,75 | 0,150 |
| - curcuma | kg | PM | PM |
| - garam masala | kg | PM | PM |
| - cumin moulu | kg | PM | PM |
| - eau | l | 1 | 2 |
| - sel | kg | 0,05 | 0,1 |
| - poivre | | PM | PM |
| ACCOMPAGNEMENTS | | | |
| - riz basmati | kg | 2,5 | 4,5 |
| ÉLÉMENTS DE DÉCORATION | | | |
| - coriandre fraîche ou persil plat | botte | 1/2 | 1/2 |
| - citrons | pièce | 3 | 3 |
| DURÉE MOYENNE DE PRÉPARATION : 60 MIN | | | |
| DURÉE MOYENNE DE CUISSON : 30 MIN | | | |

| VALEURS NUTRITIONNELLES | | | |
|-------------------------|-------------------|----------------------------|---|
| | pour 100 g | par portion (148 g) enfant | par portion (296 g) adolescent / adulte |
| Énergie | 99 kcal 414 kJ | 146 kcal 611 kJ | 293 kcal 1 226 kJ |
| Protéines | 3,98 g | 5,88 g | 11,77 g |
| Matières grasses | 3,86 g | 5,70 g | 11,40 g |
| Glucides | 11,91 g | 17,61 g | 35,22 g |
| Rapport P/L | 1,03 | | |

| | |
|--|--|
| € COÛT MOYEN PAR PORTION DE 148 G 0,27 € HT | € COÛT MOYEN PAR PORTION DE 296 G 0,55 € HT |
|--|--|

*le coût est donné à titre indicatif au 01/06/2022



MATÉRIEL

- sauteuse
- spatule
- écumoir



TECHNIQUE DE RÉALISATION

1. Mettre en place le poste de travail

Vérifier les pesées et les denrées, sélectionner le matériel. Désinfecter le matériel et le poste de travail suivant les protocoles.

2. Préparations préliminaires

Rincer et égoutter les lentilles.

Préparer la garniture aromatique : ciseler les oignons, couper en petit dés les courgettes, le céleri et le gingembre.

Hacher l'ail.

3. Marquer la cuisson de la garniture et des lentilles

Dans une sauteuse, suer dans l'huile d'olive les oignons, les courgettes, le gingembre, le céleri, l'ail.

Ajouter les lentilles, mouiller et ajouter les épices (curcuma, garam masala, cumin).

Cuire 25 minutes.

En fin de cuisson vérifier l'assaisonnement.

4. Préparer le riz et les citrons

Dans une sauteuse, porter à ébullition l'eau de cuisson salée.

Ajouter le riz basmati, cuire 18 minutes.

Peler à vif les citrons, lever les segments. Réserver.

5. Servir et dresser

Dans des assiettes creuses, disposer le riz au fond de l'assiette et déposer le dahl de lentilles dessus. Décorer avec les segments de citron et quelques feuilles de persil.

En suggestion : garnir de yogourt, accompagner de chou-fleur et de quartiers de lime.



Fiche technique digitale personnalisable

<https://bpi.easily.com/>

