



Bron: [Amanprana.eu](https://amanprana.eu) | Chef: 1 | ©1

# Toor dal ayurvédique (lentilles jaunes) à l'huile de palme rouge

## Ingrediënten

- 2 tasses de grandes lentilles jaunes (toor dal)
- 5 tomates fraîches
- 3 cuillères à soupe d'huile de palme rouge extra-vierge, Amanprana
- 1 cuillère à soupe de jus de citron

## Épices

- 1 cuillère à café de curcuma
- 1 morceau d'écorce de cannelle
- 3 clous de girofle
- 1 cuillère à café de graines de coriandre
- 1 cuillère à café de graines de cumin
- 1 cuillère à café de graines de moutarde noire
- 1 cuillère à soupe de gingembre frais finement coupé
- 5 feuilles de cari fraîches Coriandre fraîche
- Poivre et sel

## Extra info

### Recept geschikt voor:

4 personen

### Moeilijkheid:



### Vorbereidingstijd:

10 minuten

### Bereidingstijd:

60 minuten

### Totale bereiding:

70 minuten

## Gebruikte producten

De **Amanprana producten** die gebruikt zijn bij het maken van toor dal ayurvédique (lentilles jaunes) à l'huile de palme rouge

## Bereiding

Laissez tremper les grandes lentilles jaunes pendant une nuit. Ajoutez alors un peu d'eau et portez à ébullition avec le curcuma, la cannelle, les clous de girofle, le sel et le poivre. Baissez le feu et laissez mijoter pendant environ 50 minutes. Coupez les tomates en petits morceaux. Chauffez l'huile de palme dans une autre casserole et cuisez-y les graines de coriandre, les graines de cumin, les graines de moutarde, le gingembre, les feuilles de kari, le poivre et les tomates finement coupées. Mélangez les tomates avec les lentilles et terminez avec du poivre, du sel, la coriandre fraîche et le jus de citron. Les feuilles de Kari sont des feuilles aromatiques provenant de l'Inde du Sud. Vous les trouvez au magasin indien. Recette du livre de cuisine ayurvédique de Lies Ameeuw

## Speciale wensen

---

- [Végétarien](#)
- [Végétalien](#)
- [Sans gluten](#)
- [Sans lactose](#)
- [Ayurveda](#)