

# Dhal épinard patate douce

1 oignon jaune  
3 cm de gingembre frais  
150 g de patates douces  
3 cc de curry en poudre  
1 pot de concentré de tomates  
250 ml de lait de coco  
75 g lentilles corail  
20 g de graines de courge  
½ botte de coriandre frais  
1 citron vert  
1 pain naan  
200 g d'épinards  
500 ml de bouillon de légumes  
1 cs d'huile de tournesol  
Huile d'olive  
Sel, poivre



Préchauffez le four à 200°C et préparez le bouillon avec de l'eau chaude. Émincez l'oignon et râpez finement le gingembre. Épluchez les patates douces et coupez-les en morceaux de 1 1/2 cm. Faites chauffer l'huile de tournesol à feu moyen-vif dans une sauteuse ou une grande poêle. Faites revenir l'oignon 3 à 4 minutes. Ajoutez le gingembre, le curry et le concentré de tomates. Remuez bien et poursuivez la cuisson 2 minutes. Remuez le lait de coco ou secouez le paquet jusqu'à ce que les éventuels grumeaux se dissolvent. Ajoutez le bouillon et le lait de coco à la grande poêle et portez à ébullition. Ajoutez les patates douces et les lentilles corail, salez et poivrez, puis faites cuire à couvert 18 à 20 minutes ou jusqu'à ce que lentilles et les patates douces soient tendres. Ajoutez éventuellement de l'eau si le dahl s'assèche trop vite. Pendant ce temps, dans une poêle faites griller les graines de courge à sec jusqu'à ce qu'elles commencent à sauter. Hachez finement la coriandre, prélevez le zeste du citron vert puis pressez-le. Dans un petit bol, mélangez la moitié de la coriandre, le zeste de citron vert, 2 cc de jus de citron vert par personne, les graines de courge grillées et l'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez. Dans un autre bol, mélangez le reste de coriandre et l'huile d'olive, puis salez et poivrez. Déposez le naan sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et enduisez-le d'huile à la coriandre. Enfourez-le 5 à 7 minutes dans le four préchauffé. Laissez refroidir un peu, puis coupez-le en deux. Lorsque le dahl est prêt, incorporez les épinards et laissez-les réduire. Goûtez le dahl, puis salez, poivrez et ajoutez le reste de jus de citron vert. Servez le dahl dans des bols, garnissez avec la sauce aux graines de courge et accompagnez le tout d'1/2 naan par personne.