



# Toor Daal



**Portions**  
8-10



**Temps de préparation**  
30-40



**Temps de cuisson**  
25 Minutes



**Constitutrice**  
Anisha Mahajan PhD (c),  
MPH, RD, CDE

- 4 c. à s. Huile d'olive
- ½ moyen Oignon rouge, en fines lamelles
- 1 c. à s. Ail, haché
- 1 c. à thé Gingembre, haché
- 1 tasse Toor daal
- 3 tasses Eau
- 1 c. à thé Poudre de cumin
- ½ c. à thé Poudre de curcuma
- 1 c. à s. Poudre de coriandre
- ½ c. à thé Sel (ou au goût)
- 1 c. à s. Feuilles de coriandre (optionnelles), pour décorer

1. Dans une cocotte-minute à feu moyen, ajouter l'oignon, l'ail et le gingembre. Poêler pendant 5 à 7 minutes jusqu'à ce que les oignons pâlisent et que l'ail devienne légèrement brun.
2. Rincer le *daal* dans l'eau avant de l'ajouter à un bol contenant 3 tasses d'eau. Transvider, en remuant, le *daal* et l'eau dans la cocotte-minute.
3. Dans le mélange de l'étape 2, ajouter la poudre de cumin, la poudre de curcuma et la poudre de coriandre.
4. Couvrir la cocotte-minute et laisser le mélange de *daal* cuire avec les épices de l'étape précédente à feu élevé jusqu'au premier sifflement.
5. Après le premier sifflement, baisser le feu à doux et laisser le daal mijoter pendant encore 7-8 minutes.
6. Retirer la cocotte-minute du feu et laisser la vapeur s'en échapper. Retirer le couvercle de la cocotte-minute et ajouter ½ c. à thé de sel et mélanger le *daal*. Ajouter les feuilles de coriandre sur le dessus comme décoration ou les incorporer en remuant.

## Variation

*Dans la cuisine sud-asiatique, le tadka est ajouté à la majorité des plats avec des lentilles jaunes. Il s'agit d'un mélange d'huile chaude et de graines de cumin ajouté aux lentilles en ébullition. Vous pouvez utiliser du Masoor daal au lieu du Toor daal.*



Numérisez le code QR pour visualiser et télécharger **Le Guide alimentaire pour un cerveau en santé** – un outil d'alimentation comprenant une variété d'aliments sains qui fournissent à votre cerveau les nutriments dont il a besoin pour fonctionner au mieux, et contribuent à réduire le risque de démence.

