



Naans et salade lentilles-oignons

Mise en place et préparation:

env. 50 min

Levage: env. 1½ h

Pour 8 naans

300 g de farine
¾ de c. c. de sel
¼ de c. c. de sucre
¼ de cube de levure
(env. 10 g), émietté
1¾ dl d'eau
50 g de ghee ou de beurre
à rôtir, fondu, tiède
(voir Remarque)

ghee ou beurre à rôtir
pour la cuisson

100 g de lentilles noires
(beluga)
6 dl d'eau, bouillante

2 oignons rouges,
en fines lanières
2 gousses d'ail,
hachées finement

2 c. c. de garam masala
(voir Remarque)

1 citron bio, zeste râpé
et jus

1 c. c. de sel

4 c. s. de graines de grenade
1 bouquet de coriandre,
ciselée

1 — Mélanger dans un grand bol farine, sel, sucre et levure. Ajouter l'eau et le ghee, pétrir en pâte molle et lisse. Laisser doubler de volume env. 1½ h à couvert à température ambiante.

2 — Diviser la pâte en 8 portions, façonner des boules, abaisser en galettes d'env. 4 mm d'épaisseur sur un peu de farine. Bien faire chauffer un peu de ghee dans une poêle antiadhésive. Baisser le feu, faire cuire les galettes l'une après l'autre env. 2 min sur chaque face sur feu moyen, retirer, réserver à couvert au chaud.

3 — Cuire les lentilles al dente dans l'eau env. 20 min à découvert.

4 — Faire fondre 2 c. s. de ghee dans une casserole. Faire revenir rapidement oignons, ail et garam masala, ajouter les lentilles, mijoter un instant, ajouter le zeste et le jus de citron, saler.

5 — Dresser les lentilles sur les naans, parsemer de graines de grenade et de coriandre.

Remarque: le ghee est un beurre clarifié. Le garam masala est un mélange d'épices indien. Tous deux sont vendus dans les grands supermarchés Coop.

Portion: 575 kcal, lip 24 g, glu 71 g, pro 15 g