

SOUPE DE DHOLL ET AUBERGINE (cookéo)



Ingrédients :

- 200 g de lentilles indiennes (dholl ou dhal)
- 1 oignon émincé
- 1 c à c de sel
- 1/2 c à c de poivre
- 1 c à c rase de garam masala
- 1 c à c rase de curcuma
- 5 à 6 feuilles de curry
- 1 tomate émincée
- 15 g d' huile d'olive
- 1 c à c bombée d'ail écrasée
- 1 c à c de gingembre haché
- 1 aubergine
- 800 g d'eau

Préparation :

- faire tremper les lentilles pendant environ 20 minutes
- puis vidanger l'eau, rincer et réserver
- couper l'aubergine en tranches épaisses
- faire chauffer une poêle, ajouter 1 c à s d'huile d'olive
- faire revenir les tranches d'aubergine sur chaque face
- puis réserver
- insérer la cuve dans le Cookéo, puis régler celui-ci sur le mode manuel.
- sélectionner la fonction cuisson classique, puis dorer.
- à la fin du préchauffage, ajouter l'huile d'olive, l'oignon, l'ail, le gingembre, la tomate, le garam masala, le curcuma, les feuilles de curry
- puis faire dorer pendant 3 minutes
- ajouter ensuite les lentilles, l'eau, le poivre, le sel et le poivre
- ajouter les tranches d'aubergine
- désactiver ensuite la fonction dorer puis revenir au mode manuel
- sélectionner la fonction cuisson sous pression
- programmer la minuterie sur 15 minutes
- fermer et verrouiller
- si vous souhaitez une texture plus crémeuse, prolonger la cuisson de 5 minutes et écraser avec les lentilles avec un presse purée manuel

Si vous réalisez une de mes recettes, dites moi ce que vous en pensez afin que je puisse apporter des améliorations.

THERMOMINOX 2022

<http://thermominoux.over-blog.com>