

PRENDRE LE POULS : LES LENTILLES

Les lentilles affichent une teneur élevée en nutriments, en fibres et en protéines. C'est un super aliment extrêmement sain.

Je m'appelle Miheer Shete et j'ai grandi à Mumbai en Inde.

Vous avez déjà entendu parler du concept de la ferme à la fourchette.

C'est la réalité dans laquelle j'ai baigné toute mon enfance en Inde.

Ma famille se compose de moi même, de ma femme et de ma fille de six mois. Manger sainement est extrêmement important et c'est pourquoi nous intégrons beaucoup de lentilles dans notre alimentation.

Le mot « dhal » signifie simplement « lentilles bouillies ». Un dhal peut être composé de seulement 4 ingrédients ou être plus élaboré et contenir 10 ingrédients.

En Inde, les lentilles étaient considérées comme l'aliment du paysan, car elles coûtent trois fois rien. Aujourd'hui, elles sont recherchées...

... pour leurs vertus santé.

Pour cuisiner ce plat, on commence par ajouter les épices sèches, comme le cumin, la coriandre, les graines de moutarde et les graines de fenouil. Chaque fois que me parvient leur arôme, je me retrouve dans la boutique d'épices avec mon grand père ou dans la cuisine où j'aide ma mère à préparer le repas.

Le Canada est un important producteur de lentilles et nous sommes choyés de les retrouver localement.

En Inde, le dhal est toujours servi en plat d'accompagnement. Il est habituellement accompagné d'un pain indien appelé roti, d'un pain naan ou de riz, de chutneys et de yogourt.

La saveur du dhal me ramène invariablement en Inde, autour de la table familiale.

Vous êtes prêt. Foncez.

Vousetespret.ca

**Conseils
Banque
Placements
Assurance**

Manuvie