Un dal d'hiver, le temps d'une demi-heure

Lentilles corail, potimarron et lait de coco — une recette ayurvédique pour le début de l'hiver

On rentre tard. Le froid est déjà là, dans les mains, dans la nuque.
Et la question revient, chaque soir ou presque : qu'est-ce qu'on mange ?

Beaucoup d'entre nous vivent pressés. Ce n'est pas un reproche — c'est la réalité de nos journées.

Alors plutôt qu'une recette qui demande un dimanche entier, j'ai eu envie de partager un plat qui tient en trente minutes. Un plat chaud, onctueux, qui nourrit vraiment.

Un dal.

Hemanta, la saison où le feu se resserre

Les textes classiques de l'Ayurveda découpent l'année en six saisons. Celle que nous traversons, de mi-novembre à mi-janvier environ, s'appelle *Hemanta* — le début de l'hiver.

Il s'y passe quelque chose de curieux. Le froid extérieur pousse la chaleur du corps vers l'intérieur. Le feu digestif — *agni* — se resserre, se concentre, devient plus fort.

C'est pourquoi la *Charaka Samhita*, dans le chapitre consacré aux saisons, recommande à ce moment-là une nourriture plus consistante : les saveurs douce, acide et salée, les produits laitiers, les céréales, les bonnes matières grasses.

> **Ce qui serait lourd en été devient, en hiver, une juste nourriture.**

Le froid et la sécheresse de la saison sollicitent aussi Vata — l'air et l'espace en nous. Ce qui l'apaise est précisément l'inverse : le chaud, l'humide, l'onctueux, le stable.

Pourquoi ce plat

La lentille corail a une qualité rare : elle fond. Sans trempage, sans mixeur, en une quinzaine de minutes, elle devient crème.

Le potimarron y ajoute sa douceur et sa densité — et sa peau, fine, se mange : pas besoin de l'éplucher. Le lait de coco apporte la rondeur. Le ghee, la profondeur.

Les épices, elles, ne sont pas là pour faire « exotique ». Le gingembre, le cumin, la moutarde et le curcuma soutiennent *agni* et rendent la légumineuse plus facile à digérer. La tradition

associe aussi l'asa-foetida à ce rôle — une pincée suffit.

La recette

Pour 4 personnes — environ 30 minutes

Pour le dal

- 250 g de lentilles corail
- 400 g de potimarron, avec la peau, en cubes de 2 cm
- 1 oignon
- 3 cm de gingembre frais
- 1 c. à soupe de ghee
- 1 c. à café de curcuma moulu
- 1 c. à café de coriandre moulue
- 900 ml d'eau
- 200 ml de lait de coco
- 1 c. à café de sel, à ajuster

Pour la tarka

- 2 c. à soupe de ghee
- 1 c. à café de graines de moutarde brune
- 1 c. à café de graines de cumin
- 1 pincée d'asa-foetida (facultatif)
- quelques tours de poivre noir

Pour servir

- ½ citron vert
- coriandre fraîche
- riz basmati ou chapatis

1. Rincer les lentilles à l'eau froide, deux ou trois fois, jusqu'à ce que l'eau soit presque claire. Couper le potimarron en cubes sans l'éplucher, émincer l'oignon, râper le gingembre.
2. Dans une grande casserole, faire fondre 1 c. à soupe de ghee à feu moyen. Faire revenir l'oignon 3 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Ajouter le gingembre, le curcuma et la coriandre moulue, remuer 30 secondes.
3. Ajouter le potimarron, les lentilles, l'eau et le sel. Porter à ébullition, retirer l'écume qui se forme en surface, puis laisser mijoter à feu doux 15 à 20 minutes, à couvert partiel, en remuant de temps en temps.
4. Quand les lentilles sont fondues et le potimarron tendre, verser le lait de coco et laisser chauffer 2 à 3 minutes. Si le dal est trop épais, allonger d'un peu d'eau chaude. Goûter, rectifier le sel.
5. La tarka : dans une petite poêle, chauffer 2 c. à soupe de ghee. Ajouter les graines de moutarde ; dès qu'elles crépitent, ajouter le cumin et l'asa-foetida. Laisser 20 à 30 secondes, le temps que le parfum monte, puis verser aussitôt sur le dal.
6. Ajouter le poivre, un filet de citron vert et la coriandre fraîche. Servir chaud, avec du riz basmati ou des chapatis.

La tarka, trente secondes de présence

Il y a, à la fin de cette recette, un geste que j'aime particulièrement.

On chauffe le ghee dans une petite poêle. On y jette les graines de moutarde. On attend.
Elles se mettent à crépiter, à sauter — puis le cumin, quelques secondes à peine, et l'on verse le tout sur le dal. Ça grésille.

Ce moment-là ne se délègue pas. Impossible de partir lire un message ou ranger la cuisine : trente secondes d'inattention, et les épices brûlent.

C'est peut-être ça, la vraie recette pour les gens pressés.
Pas seulement un plat rapide — mais un petit instant, au milieu de la course, où l'on est obligé d'être là.

Selon sa constitution

Ce dal convient à la plupart des personnes en hiver. Quelques ajustements peuvent l'accompagner, selon ce que chacun ressent.

Pour une nature plutôt Vata — froid aux extrémités, digestion irrégulière, mental qui s'agite — il peut être généreux en ghee et en lait de coco, servi bien chaud avec du riz.

Pour une nature plutôt Pitta, qui supporte mal la chaleur et l'acidité, on peut réduire la moutarde et le gingembre, et laisser davantage de place à la coriandre fraîche.

Pour une nature plutôt Kapha, encline à la lourdeur, il peut être utile d'alléger le lait de coco, d'appuyer un peu sur le gingembre et le poivre noir, et de garder une portion modeste — le soir surtout.

Et après

Un dal ne change pas une vie.
Mais un repas chaud, pris assis, préparé de ses mains en une demi-heure — c'est parfois plus qu'il n'y paraît.

Peut-être que la question n'est pas tant d'avoir le temps.
Mais de savoir ce que l'on fait des trente minutes que l'on a.

Si vous souhaitez savoir quelle alimentation convient à votre constitution, nous vous accueillons pour une consultation ayurvédique au Centre de thérapie de Rive, Cours de Rive 14, à Genève.