Télécharger la recette

LENTILLES A LA MAROCAINE

Pour 4 personnes
Temps de préparation 20 minutes
Temps de cuisson environ 45/60 minutes

Préparation

Epluchez les oignons et ciselez-les.
Epluchez les carottes, lavez-les et coupez-les en dés.
Pelés les gousses d'ail, dégermez-les et ciselez-les.
Rincez les lentilles et égouttez-les.
Versez 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse.
Faites y revenir les oignons quelques minutes.
Ajoutez le concentré de tomate, l'ail, les épices, (attention à la pointe de piment de Cayenne à doser avec parcimonie), et les lentilles.
Ne salez pas les lentilles en début de cuisson, le sel fait durcir leur enveloppe, elles mettrons plus de temps à cuire.
Mélangez.
Ajoutez ensuite les dés de carottes puis mouillez avec environ 750 ml d'eau et laissez cuire environ 45/60 minutes.
Rajoutez de l'eau si besoin, selon le temps de cuisson.
Salez/poivrez si besoin.
Servez bien chaud saupoudré de persil haché.

Source de la recette
Papilles & Pupilles

ingrédients

300 g de lentilles verte du Puy
Sabarot
3 carottes
1 petite boite de concentré de tomate
2 petits oignons
2 gousses d'ail
2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
1 cuillerée à soupe de cumin en poudre
1 cuillerée à café de paprika
1 cuillerée à café de curcuma
1 pointe de piment de Cayenne
1 pointe de cannelle
sel/poivre
1 cuillerée à soupe de persil haché

Commentaires

Cliquez pour agrandir l'image
Nous négligeons souvent les légumes secs, dommage de les oublier
La préparation à la marocaine est une manière exotique de manger des lentilles, tous ses parfums qui se mélangent c'est un délice.

Ajouter un commentaire

← 1 ... 9 10 11 12 13 →