

22 mars 2013

Lentilles à la marocaine

Pour 4 personnes:

- ◇ 250 g de lentilles vertes du Puy
- ◇ 2 carottes
- ◇ 1 oignon
- ◇ 1 petite boîte de concentré de tomates
- ◇ 2 cuillérées à soupe d'huile d'olive
- ◇ 1 cuillérée à soupe de cumin
- ◇ 1 cuillérée à café de paprika
- ◇ 1 cuillérée à café de curcuma
- ◇ 1 pointe de piment
- ◇ 1 pointe de cannelle
- ◇ Sel, poivre
- ◇ Persil haché

Peler oignon et carottes, couper en dés.

Faire revenir à la cocotte, dans l'huile d'olive, l'oignon,

Ajouter le concentré de tomates, les épices sauf le sel et le poivre.

Ajouter alors les carottes et les lentilles rincées à l'eau.

Mélanger et ajouter 750 ml d'eau.

Laisser cuire 30 à 40 minutes.

Rajouter éventuellement de l'eau.

Servir chaud saupoudré de persil

Participants:

Suzanne

Empe

Malika

Martine

Françoise

