

Salade de lentilles

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 60 minutes

Pour deux personnes

Ingrédients :

- Environ 100 gr de lentilles
- 1 oignon
- 2 grandes tomates
- 2 gousses d'ail
- 1 pincée de curcuma
- 1 pincée de gingembre
- 1 pincée de piment fort
- 1 cuillère à café de paprika
- 1 pincée de sel
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de cumin

Préparation:

Nettoyez et lavez les lentilles puis disposez-les dans une casserole.

Pelez deux tomates puis râpez-les ou coupez-les en petits morceaux. Hachez finement deux gousses d'ail et un oignon. Ajoutez le tout dans la casserole. Versez deux cuillères à soupe d'huile d'olive et les épices : une pincée de curcuma, de gingembre et de piment fort et une cuillère à café de paprika. Salez et poivrez légèrement.

Mélangez bien puis faites saisir le tout sur feu fort une dizaine de minutes. Ajoutez ensuite un maximum de 40cl d'eau puis laissez mijoter avec le couvercle entre-ouvert une bonne heure sur feu moyen.

Une fois que les lentilles sont cuites, laissez reposer hors feu quelques minutes. Ajoutez une pincée de cumin et servez. Si vous le souhaitez, vous pouvez également ajouter un filet de jus de citron.

Cette salade peut se déguster chaude ou tiède en entrée ou comme accompagnement d'une viande ou d'un poisson.

Bon appétit !