Légumes secs

Mesir wat

38 min	20 min	18 min	0	521
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation des lentilles

1. Préchauffer le four à 220°C (Th. 7/8).
2. Peler et émincer l'oignon jaune. Peler et hacher l'ail.
3. Eplucher le gingembre à l'aide d'un couteau puis le hacher finement.
4. Pour une saveur de gingembre moins prononcée, mettre le morceau en entier pendant la cuisson, puis le retirer du plat au moment de servir.
5. Dans une sauteuse, faire chauffer un filet d'huile de cuisson sur feu moyen/vif. Faire revenir l'oignon pendant 5 min pour bien le dorer.
6. Ensuite, ajouter l'ail, le gingembre, les épices Addis Abeba et les lentilles corail. Faire revenir pendant 2 à 3 min.
7. Ajouter l'eau, saler, poivrer et faire mijoter sur feu moyen pendant 15 min jusqu'à ce que les lentilles soient cuites.
8. S'il n'y a plus d'eau et que les lentilles ne sont pas cuites, ajouter un fond d'eau et poursuivre la cuisson.

Étape 2

Préparation de la garniture

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les lentilles

- 300 g **Lentilles corail**
- 1 **Oignon(s)**
- 1 **Gousse(s) d'ail**
- 20 g **Gingembre frais**
- 2 c. à soupe **Huile d'olive**
- 1 c. à soupe **Epices**

Ingrédients pour la sauce

- 2 pot(s) **Yaourt**
- 4 **Tomate(s)**
- 1 **Citron(s) vert(s)**
- 1 botte(s) **Ciboulette**
- 1 **Sel**
- 1 **Poivre**

Ingrédients pour la garniture

- 2 **Petit(s) pain(s) individuel(s)**
- 1 c. à soupe **Huile d'olive**

1. Couper les petits pains en tranches et les disposer sur une plaque ou dans un plat allant au four. Verser un filet d'huile d'olive et enfourner pendant 10 à 15 min jusqu'à ce que les petits pains soient bien dorés.
2. Rincer et ciseler la ciboulette. Laver et couper les tomates en petits dés.
3. Dans un bol, mélanger le yaourt, un filet de jus de citron vert, les dés de tomates et la ciboulette. Saler, poivrer.

Étape 3

Dressage

1. Servir les lentilles à l'éthiopienne accompagnées de la sauce au yaourt et d'un morceau de pain.