



Légumes secs Mesir wat



38 min 20 min 18 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

0

REPOS

521

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.