

◦ ◦ . Lentilles, grains réunionnais

Cette recette est complémentaire du fameux rougail saucisses de mon chéri !

Ingrédients (pour 6/8 personnes) :

- * 250g de lentilles (de Cilaos ou du Puy)
- * 2 échalotes (ou 1 gros oignon)
- * 1/2 cuillère à café de curcuma en poudre ou 1 cm de curcuma frais
- * 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- * 1 branche de thym
- * 1 feuille de laurier
- * 5 grains de poivre noir
- * 1 pincée de sel
- * de l'eau froide



Préparation :

Rincer les lentilles avant de les cuire pour éliminer les saletés.

Mettre les lentilles dans une cocotte et les couvrir de 2 fois leur volume d'eau froide.

Porter à ébullition et les faire cuire 20 minutes à petit feu pour qu'elles ne se désagrègent pas.

Peler l'échalote et l'émincer finement.

Peler le curcuma frais et le couper finement.

Dans un mortier, piler le sel et le poivre.

Dans une poêle, mettre l'huile d'olive et faire chauffer.

Faire blondir ensuite dedans l'échalote.

Quand les lentilles sont cuites, ne pas les égoutter, mais stopper le feu.

Ajouter dans la cocotte de lentilles, l'échalote dorée et le contenu du mortier.

Ajouter aussi le thym et le laurier.

Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Laisser épaissir à feu doux et à couvert 10 minutes.

Remuer de temps en temps.

Servir avec le riz, le rougail pimenté et le rougail saucisses...

Astuces :

Ne saler pas l'eau de cuisson des lentilles car cela les rend dure.

Si vous avez du curcuma frais, attention, cela colore tout : les doigts et les outils !

Si vous n'avez pas curcuma frais, ajouter le curcuma en poudre à la fin de cuisson.

Pour avoir un coup un peu plus subtil, je préfère utiliser 2 échalotes à la place de l'oignon.

Les lentilles de Cilaos sont excellentes mais je ne les trouve pas par chez moi. Donc j'utilise des lentilles AOP vertes du Puy.

Ici j'ai utilisé l'incomparable poivre noir sauvage de Madagascar !

A la Réunion, il y a toujours des « grains » pour accompagner le riz : lentilles, haricots rouges, haricots blancs, petits pois, fèves...