

Lentilles à l'orientale



Pour deux personnes

- 200 g de lentilles vertes
- 10 tomates cerise
- 1 oignon
- 2 cuillères à café de cumin
- 1 cuillère à café de gomasio
- 2 cuillères à café de raz el hanout
- 1 cuillère à café de gingembre moulu
- 2 cuillères à café de coriandre moulue
- ¼ de cuillère à café de piment en poudre
- 1 yaourt type Fjord
- 2 cuillères à soupe de coriandre ciselée (Monsieur P.)
- Sel, poivre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Dans une marmite à bords hauts, faire revenir l'oignon émincé dans l'huile d'olive. Lorsqu'il commence à dorer, ajouter les tomates cerise coupées en deux et laisser cuire quelques minutes.

Ajouter les épices, mélanger et laisser cuire une minute, jusqu'à ce que l'odeur monte (miam, ça donne faim).

Ajouter ensuite les lentilles, mélanger, puis recouvrir d'eau bouillante. Laisser cuire 25 minutes en surveillant que l'eau ne s'évapore pas.

Saler, puis laisser cuire encore 5 à 10 minutes. Là, pas de choix : il faut goûter pour ajuster le temps de cuisson selon les goûts. Perso, je n'aime pas quand les lentilles sont en purée mais je ne veux pas non plus qu'elles croquent.

Lorsque les lentilles sont cuites, les égoutter, puis les remettre dans la marmite, sur une source de chaleur duce ;

Mélanger le fjord avec la coriandre ciselée, un bon tour de moulin à poivre et verser dans les lentilles. Mélanger et servir de suite.