



Lentilles façon chili

LA CUISINE DE BOOMY

Pour 4 pers / 3 spl par pers + 1

- 350 gr de bœuf haché à 5 % de mg
- 200 gr de lentilles
- 1 échalote
- 1 poivron rouge
- 4 belles carottes
- 1 petite boîte de tomates concassées soit 400 gr
- épices espagnoles
- 1 cc huile d'olive
- 1/2 cc de curcuma
- sel, poivre

Faire cuire les lentilles dans une casserole d'eau pendant 15 min. Égoutter, réserver.

Éplucher les carottes les couper en rondelles et les faire cuire dans une casserole d'eau, égoutter, réserver.

Laver le poivron, et le couper en fines lamelles.

Faire chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse et faire revenir la viande pendant 2/3 minutes. Rajouter l'échalote émincée, le poivron et les tomates concassées et faire cuire 10 min.

Au bout de ce temps incorporer les lentilles et les carottes, saler poivrer et parsemer de curcuma et d'épices et laisser cuire 5 min supplémentaires.