

Lentilles à la Marcaïne :

ingrédients pour 4 personnes:

400g de lentilles vertes

2 tomates râpées

1 oignon

2 c.à café de concentré de tomate

Un filet d'huile d'olive

1 cuil. A café de curcuma

1 cuil. A café de cumin

1 cuil. A café de paprika

Sel et poivre

1 cuil. A soupe de coriandre hachée

Une feuille de laurier

3 gousses d'ail entières ou en purée

2 ou trois carottes épluchés et coupées en rondelles ou en petits dés

Préparation :

Faire revenir l'oignon émincé dans un filet d'huile d'olive, puis ajouter les tomates râpées, l'ail puis les carottes et les lentilles lavées. Ajouter les épices et le sel

Couvrir d'eau et mettre la feuille de laurier et le concentré de tomate, laisser cuire à couvert jusqu'à ce que les lentilles et les carottes deviennent tendres (plus ou moins 30 minutes).

A la fin de la cuisson ajouter la coriandre ciselée, vérifier le niveau du liquide, ajouter un peu d'eau s'il le faut.

Servir chaud avec un bon pain.