

Activité : Recette d'Algérie

Ragoût de lentilles à l'algérienne

<https://www.auxdelicesdupalais.net/ragout-de-lentilles-a-lalgerienne>

Économique, simple et facile à réaliser, à base de lentilles vertes ou blondes.

Ingrédients :

350 g de lentilles
1 oignon
2 grosses tomates
2 carottes
3 gousses d'ail écrasées
1 cuillère à soupe de persil et de coriandres hachées
1 branche de céleri
1 cuillère à soupe de concentré de tomates
1/2 de cuillère à café de poivre
1 cuillère à café de piment doux
1 cuillère à café de cumin
1/2 cuillère à café de curcuma
Du sel
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
De l'eau



Préparation :

Dans une cocotte ou un fait-tout, faire revenir dans l'huile d'olive l'oignon émincé, les gousses d'ail râpées, ajouter la tomate concassée, les carottes découpées en petits dés, le concentré de tomate, le poivre, le curcuma, le cumin et le piment doux.

Nettoyer et laver les lentilles puis les disposer dans une marmite. Ajouter la branche de céleri et couvrir d'eau.

Laisser cuire sur feu doux jusqu'à ce que les lentilles soient tendres (environ 25 à 30 minutes) n'hésitez pas à rajouter de l'eau dans la cocotte si il en manque.

En fin de cuisson ajouter le persil et la coriandre ciselés.

Servir les lentilles chaudes accompagnées d'un bon pain maison.

Lentille cultivée - *Lens culinaris* - appartenant à la famille des Fabacées

Originaire des régions tempérées chaudes de l'ancien monde : sud-est de l'Europe, Proche et Moyen-Orient, Asie centrale

Les graines sont utilisées ici.

Persil - *Petroselinum crispum* – appartenant à la famille des Apiaceae

Plante spontanée dans l'Asie du sud-ouest, l'Afrique du Nord, largement cultivée dans toutes les parties du monde. Utilisé pour ses feuilles.

SOURCE <https://fr.wikipedia.org>