PRZ AFRique

Purée de **lentilles corail** - recette éthiopienne

Cuisson 45min

500g de ***lentilles corail***
2 oignons
2 gousses d’ail
2 clous de girofle
2 c.c de gingembre
10 cl d’huile
2 c.s de paprika
1 cc de curcuma
poivre de Cayenne
sel

Placez les oignons, l’ail et le gingembre dans un mixer et réduire en purée. Ajoutez un peu d’eau au besoin.

Dans un faitout, faites chauffer l’huile à feu moyen. Ajoutez curcuma, paprika, clous de girofle et poivre. Mélangez et laissez cuire environ 30 secondes.

Ajouter la purée d’oignon, cuire à feu très doux 10min.

Ajoutez les lentilles et couvrez d’eau. Portez à ébullition, baissez le feu et laissez mijoter 30min. Ajoutez le sel et servez.

**Atkeult Wat**

**Préparation** 15 min **Cuisson** 15 min

- ***choux, haricots verts, carottes, pommes de terre***
- 3 échalotes ou 1 oignon
- 4 gousses d’ail
- sel, poivre
- piment vert entier
- 1 pincée de curcuma
- 1 feuille de laurier
- 1 brin de romarin
- 2 CS huile d’olive
- une pincée de gingembre en poudre

Epluchez et hachez l’oignon.

Taillez les pommes de terre pelées en dés.

Taillez les carottes nettoyées en rondelles.

Equeutez les haricots verts et détaillez le chou en morceaux.

Faites revenir l’oignon dans un wok avec de l’huile.
 Ajoutez les légumes, remuer de temps en temps.
Ecrasez 4 gousses d’ail avec le gingembre épluché.

Ajoutez ce mélange et 1/2 cuil. à café de curcuma aux légumes, poivrez et laissez mijoter un peu en ajoutant quelques gouttes d’eau.

Ajoutez le laurier, le romarin, le sel et le piment vert .

Couvrez le tout et laissez cuire 15 min à feu doux.

Les légumes doivent rester croquants.

Servez chaud avec salade et galettes de sarrasin.