

Les recettes du **LE POTAGER** *Coudoux*

LENTILLES AUX ÉPINARDS :

INGRÉDIENTS pour 4 personnes

- 500 g de lentilles corails ou vertes ou riz mélangé aux lentilles
- 1 c.s. d'huile d'olive
- 4 gousses d'ails écrasées
- 1 c. c. de cumin en poudre
- 1 c. c. de curcuma en poudre
- 1 c. c. de paprika doux en poudre
- 1 kg d'épinards frais
- 30 g de coriandre
- 30 g de persil
- 180 g de yaourt

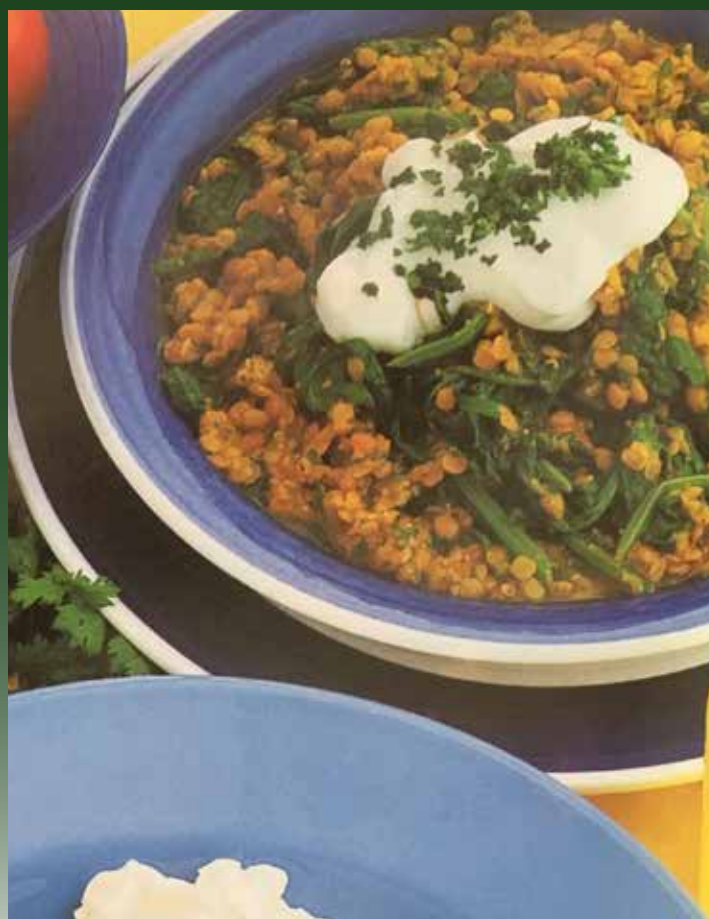
PRÉPARATION :

1/ Mettre dans une casserole les lentilles, 1 L d'eau chaude et une bonne pincée de sel. Couvrir partiellement, porter à ébullition, puis baisser le feu et laisser frémir 15 minutes, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Égoutter soigneusement.

2/ Faire revenir l'ail et les épices 2 minutes dans l'huile chaude, dans une grande poêle, avant d'ajouter les épinards.

3/ Lorsque les épinards commencent à se flétrir, incorporer les lentilles, la coriandre, le persil, puis remuer jusqu'à ce que les lentilles soient chaudes. Assaisonner de sel et de poivre noir du moulin. Pour servir, garnir de yaourt et d'herbes.

4/ Bonne dégustation !



Note

Cette recette est facile à réaliser. Elle plaira aux végétariens et à ceux qui aiment les épinards. Elle vous permettra de découvrir comment cuisiner les lentilles différemment.