

Lentilles Épicées aux Merguez

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 50 minutes

Ingrédients:

- MERGUEZ	8-10
- LENTILLES	800g
- OIGNON(S)	1 petit
- CAROTTE(S)	3
- BOUILLON DE VIANDE	200 ml
- COULIS DE TOMATES	2-3 c à soupe
- RAS-EL-HANOUT (ÉPICES)	½ c à soupe
- GOUSSE(S) D'AIL	1
- CRÈME FRAÎCHE	2 c à soupe
- SEL	
- POIVRE	



Recette:

- Egouttez les lentilles et rincez-les sous l'eau froide.
- Pelez et coupez les carottes en petits dés. Faites-les cuire sous un film alimentaire au micro-onde pendant 5 min 30 secondes.
- Emincez finement l'oignon.
- Faites griller les merguez sur toutes les faces. Salez et poivrez. Réservez sur une assiette.
- Dans la même poêle, faites revenir l'oignon émincé avec la gousse d'ail écrasée.
- Ajoutez les lentilles égouttées puis les carottes précuites. Salez, poivrez et ajoutez le ras el-hanout.
- Arrosez avec le bouillon de viande puis portez à ébullition. Intégrez-y le coulis de tomates.
- Baissez le feu puis réintégrez les merguez.
- Poursuivez la cuisson en remuant de temps en temps pendant 25-30 minutes. Ajoutez alors la crème fraîche.
- Rectifiez l'assaisonnement.
- Servez bien chaud dans des assiettes creuses.

Remarque:

Accompagnez de pommes de terre natures.