

## LENTILLES À LA MAROCAINE

 4 portions

### INGRÉDIENTS

- 250 grammes de lentille verte, sèche
- 2 portions moyennes de carotte, crue (200 g)
- 1 portion petite d'oignon, cru (50 g)
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 1 petite boîte de tomate, concentré (70 g)
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (20 g)
- 10 grammes de cumin, poudre 1CS
- 5 grammes de paprika 1CC
- 2 grammes de piment de Cayenne
- 2 grammes de cannelle, poudre
- 1 cuillère à soupe de persil, frais (5 g)

### MODE DE PRÉPARATION

- 1° Epluchez l'oignon et les carottes, lavez-les et coupez-les en dés. Pelez la gousse d'ail, dégermez-la et ciselez-la. Rincez les lentilles et égouttez-les.
- 2° Versez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse. Faites y revenir les oignons ciselés quelques minutes. Ajoutez ensuite le concentré de tomates, l'ail, les épices (excepté le sel et le poivre) et les lentilles. Mélangez. Ajoutez ensuite les dés de carottes puis mouillez avec environ 750ml d'eau et laissez cuire entre 30 et 40 minutes. Rajouter de l'eau en fin de cuisson si besoin (ca dépend de vos lentilles, de la force du gaz, du diamètre de votre plat etc.).
- 3° Avant de servir bien chaud saupoudré de persil haché, goûtez et assaisonnez d'un peu de sel et poivre.
- 4° Avant de servir bien chaud saupoudré de persil haché, goûtez et assaisonnez d'un peu de sel et poivre.

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (155 g)	% AR
ÉNERGIE	199 kcal	308 kcal	15 %
LIPIDES	5 g	7 g	11 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	1 g	4 %
CHOLESTÉROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIUM	32 mg	50 mg	2 %
GLUCIDES	24 g	37 g	12 %
SUCRES	4 g	7 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	9 g	14 g	55 %
PROTÉINES	11 g	18 g	—