

Lentilles à la marocaine

Soupes

Posté par: essya

Publiée le : 15/9/2007 20:58:05



Ingrédients :

- 500g de lentilles
- 1 oignon râpé
- 3 tomates râpées
- 1l de bouillon de poulet
- 1 bouquet de persil
- 1c.à.s de concentré de tomates
- 1 verre d'eau d'huile

Préparation :

- Mettez à cuire dans une cocotte minute l'oignon, les tomates et l'huile. Ajoutez le persil haché, sel, poivre, cumin, safran et le bouillon de poulet.
- Nettoyez et lavez les lentilles. Faites les blanchir quelque minutes à l'eau bouillante, égouttez et versez les dans la cocotte en ébullition. Arrosez de deux litre d'eau et faites cuire pendant une heure.
- Servir chaud