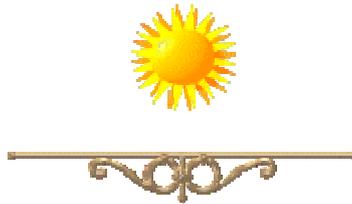


Fiche recette 57

Marmite aux légumes de Corail.

(Plat végétarien). Préparation : 10 minutes - Cuisson : 30 minutes



Ingrédients pour 4 personnes.

2 pommes de terre, 3 carottes, 1 gros oignon, 3 dl de lentilles corail, 500g de tomates (ou une boîte de tomates pelées), 1 poivron jaune ou rouge (éviter le vert), 1 litre d'eau, 1 cube de bouillon de légumes, 1 bonne cuiller à café de cumin ou de curry, 1 feuille de laurier, un peu d'huile d'olive, du sel et du poivre.

Préparation & Cuisson.

Peler les tomates en gardant leur jus. Émincer l'oignon. Griller rapidement le poivron. Éplucher et couper tous les légumes en gros dés. Mettre un peu d'huile dans une marmite et ajouter tous les ingrédients sauf les lentilles et le sel. Porter à ébullition et laisser cuire 15 minutes. Ajouter les lentilles corail et poursuivre la cuisson 15 minutes de plus jusqu'à ce que tous les légumes soient bien tendres. Saler et poivrer. Ne pas mixer car les légumes doivent rester en morceaux. Ajouter un peu de crème fraîche et servir bien chaud.