

SALADE DE LENTILLES À LA LIBANAISE

Si les tomates ne sont pas encore de saison utiliser de la tomate pelée en boîte sortir les tomates bien les égoutter et les sécher et ne surtout pas mettre la sauce ce qui rendrait la salade pâteuse

Ingrédient pour 6 personnes

150g de lentilles - 150g de boulgour - 1 cas de concentré de tomates - 1 cube de bouillon de légumes ou mieux un reste de bouillon de légumes maison - 80cl d'eau - le jus d'un citron - 1 cas d'huile d'olive - 2 oignons - 1 cas de sucre - sel et poivre - 1cc de cumin - 2 tomates hachées - 1 petit bouquet de menthe.

Étape1



Versez les lentilles dans une marmite avec le concentré de tomates, le cube de légumes et 80cl d'eau et portez à ébullition-baissez le feu et laissez cuire pendant 30minutesajoutez le boulgour et le jus de citron et le cumin salez et poivrez et laissez cuire pendant 10 minutes jusqu'à absorption complète du bouillon.



Étape2



Faites l'huile dans un wok et ajoutez les oignons coupés en lamelles et le sucre faites cuire jusqu'à que les oignons caramélisent



Étape3

Ajoutez la menthe ciselée et les tomates concassées dans la préparation lentilles boulgour et servir avec les oignons caramélisés.

