

MESIR WAT



2 c. à soupe d'huile et 3 oignons émincés finement
4 gousses d'ail hachées, 15g de gingembre épluché et râpé, $\frac{1}{2}$ c.à c.
cardamome moulue, 4 clous de girofle mixés, 1,5 c. à c.de paprika, 1 c. à c.
de cannelle, 1,5 c. à c. de coriandre moulue, une pincée de piment de
cayenne, 1c. à c. de graines de fenouil
180 g de lentilles corail rincées et égouttées
1 petite boîte de tomates pelées entières
0,75l eau avec 1 cube bouillon légumes
12 Galettes style fajitas ou petites coques
1 citron et du persil frais...

Dans un fait-tout, faire chauffer l'huile pendant quelques secondes avant d'ajouter les oignons. Les faire revenir sur feu moyen-vif pendant 8 minutes jusqu'à ce que les oignons soient bien dorés et parfumés. Incorporer l'ail, le gingembre, la cardamome moulue, le clou de girofle moulu, la cannelle, la coriandre, le piment, le fenouil, une cuillère à café de sel et quelques tours de moulin à poivre. En mélangeant constamment, cuire pendant 30 secondes.

Ajouter les lentilles, les tomates écrasées dans la boîte et leur jus (enlever les bouts), ainsi que le bouillon de légumes et l'eau. Baisser le feu et laisser mijoter pendant 30 minutes jusqu'à ce que les lentilles soient bien tendres. Ne pas hésiter à ajouter un peu plus d'eau si besoin. Entourer chaque galette de papier d'alu et mettre au four à 140° (th 3) pendant 6-7 mn. Egoutter la préparation dans une passoire. Ajuster l'assaisonnement avant de servir dans les galettes. Garnir et ajouter un peu de jus de citron et quelques feuilles de persil.