

... AU DEJEUNER

RECETTE du MARDI 14 avril

Rhubarbe fondante, lentilles et sarrasin aux épices

Ingrédients 4 personnes

100 g de lentilles
150 g de sarrasin
400 g de rhubarbe
3 cuillères à soupe d'huile de coco
2 oignons moyens
2 gousses d'ail
3 cuillères à café d'épices (par ex. 1 cuillère à café de Ras el Hanout,
1 cuillère à café de mélange pain d'épices et une cuillère à café de curcuma)
3 cuillères à soupe de miel ou de sirop d'agave
400 ml d'eau
Sel, poivre.



PRÉPARATION :

- La veille (ou le matin pour le soir) faire tremper les lentilles et le sarrasin dans 2 fois leur volume d'eau (la cuisson sera plus rapide).
- Le jour même, laver et peler la rhubarbe. La détailler en petits cubes.
- Emincer les oignons et l'ail.
- Egoutter les lentilles et le sarrasin.
- Faire chauffer l'huile de coco dans une cocotte ou un faitout, y ajouter les épices et remuer un instant (hum, ça sent bon !).
- Ajouter les oignons, l'ail et la rhubarbe. Laisser cuire quelques minutes en remuant.
- Ajouter les lentilles et le sarrasin égouttés, puis l'eau. Bien mélanger. Porter à ébullition et laisser mijoter 15 mn à feu doux et à découvert. Remuer régulièrement.
- Ajouter le miel puis goûter pour ajuster l'assaisonnement en sel et poivre.
- Eteindre le feu puis couvrir et laisser gonfler, pendant une quinzaine de minutes.

BONNE DEGUSTATION !

