

Légumes farcis aux lentilles noires et noix

Recette pour 4 personnes :

Ingrédients :

- 2 tomates fermes
- 2 poivrons longs
- 2 courgettes
- 2 aubergines
- 1 carotte
- 1 panais
- 1 oignon jaune
- 1 grosse tomate mûre 1 petite botte de persil

- 3 cs de dukakh aux noix
- 2 tasses de lentilles béluga de l'Ami Luron 1 cc de baharat
- 1 cc de paprika doux
- 1 cc de poivre de Jamaïque

- De l'huile d'olive Sel et poivre



Préparation :

Commencer par tremper les lentilles dans l'eau bouillante et pendant ce temps, râper la carotte et le panais et hacher finement l'oignon et le persil. Mélanger cette garniture aux lentilles trempées, aux épices et à une généreuse tombée d'huile d'olive, puis cuire le tout à l'étouffée à feu doux pendant une vingtaine de minutes.

Pendant ce temps, évider délicatement les légumes tranchés en deux.

Une fois les lentilles cuites, y ajouter 3 cuillères à soupe de dukkah aux noix et mélanger soigneusement. La préparation devrait alors avoir la consistance d'une farce à base de viande hachée. On peut alors facilement farcir les légumes avec, sans trop tasser, puis les disposer à la verticale, les uns contre les autres, dans une casserole.

Préparer ensuite une sauce dans laquelle les cuire. Râper la pulpe de tomate que l'on mélangera à deux fois son volume d'eau environ, saler et poivrer avant d'ajouter un filet d'huile. Verser la sauce dans la casserole contenant les légumes farcis et recuire l'ensemble à l'étouffée une demi heure. La sauce aura légèrement épaissi et sera infusée des saveurs des légumes. Servir napé de sauce et bien chaud.

Recette réalisée par Arpad Antoniotti