

Rougail saucisses lentilles

pour 4 personnes

Ingrédients

4 grosses saucisses fumés (selon votre choix)

- 2 oignons rouges
- 4 tomates
- 4 gousses d'ail
- 2 piments oiseau
- thym, persil, sel et poivre

Les lentilles

- 200 g de lentilles vertes
- 2 oignons
- 2 carottes
- 2 gousses d'ail
- Persil, sel, poivre, curcuma 1 cc,
- gingembre poudre 2cc



Préparation pour le rougail saucisse

Hacher les oignons, écraser l'ail avec le piment et le sel.

Couper les tomates en petits morceaux.

Faire bouillir les saucisses dans l'eau bouillante environ 10 minutes et les égoutter.

Faire chauffer l'huile d'olives, y faire revenir les oignons, l'ail écrasé, les tomates et le thym. Tourner, couvrir et laisser cuire 10 minutes.

Ajouter les saucisses et laisser cuire à feu doux 20 minutes. Réserver.

Préparation pour les lentilles

Faire cuire les lentilles dans beaucoup d'eau pendant 25 minutes environ.

Faire revenir l'oignon émincé dans 3 cs d'huile d'olives ainsi que le mirepoix de carottes puis ajouter le mélange pilé (sel et ail).

Laisser cuire (ail roussi) puis mettre les lentilles avec le jus restant et rajouter même de l'eau si besoin. le grain ne doit pas être sec. Le plat doit être crémeux. Laisser mijoter afin que les lentilles prennent le goût de l'oignon et de l'ail roussi environ 10 minutes.

Servir le plat avec un riz blanc basmati ou thai et un verre de Cote du Rhône.

Bonne dégustation

Jessica Virzi

Coach culinaire

