

La salade de lentilles à la libanaise

C'est une recette du livre "La cuisine libanaise" de Susan Ward

Ingrédients :

(pour 6 personnes)

225 grammes de lentilles blondes ou vertes

1 piment rouge écrasé ou une demi cuillère à café de piment en poudre

1 cuillère à café de graines de cumin

1 cuillère à café de cumin moulu

1 ou 2 feuilles de laurier

5 cuillères à soupe d'huile d'olive

le jus d'un citron (j'ai toujours quelques glaçons de citron pressé au congélateur

2 ou 3 gousses d'ail écrasées

3 bonnes cuillères à soupe de persil plat hâché (je l'achète congelé

sel, poivre

Après avoir lavé au moins deux fois les lentilles, les recouvrir d'eau et ajouter 1 cuillère de gros sel, les graines de cumin, le piment et le laurier.

Porter à ébullition puis laisser frémir 30 minutes à couvert.

Je préfère quand elles sont plus cuites, je les laisse donc environ 45 minutes. On rajoute de l'eau si besoin, ou bien on les laisse absorber toute l'eau sinon on les égoutte.

Dans un saladier, mélanger ensemble l'huile, le jus de citron, l'ail, le cumin moulu, le sel et le poivre. Ajouter le persil et incorporer les lentilles tièdes pour qu'elles absorbent l'assaisonnement

Toutefois il ne faut pas qu'elles soit trop chaudes sans risquer d'obtenir de la purée de lentilles.