

Melting popote

Les goûts d'ailleurs

Zebib Mikiele Temsegen

Ethiopie



Berbere Misir wot

Sauce aux lentilles

Alecha dinech wot

Sauce aux pommes de terre

Foseliya

Haricots verts

4 personnes

Berbere Misir wot

Ingrédients

250 g	d'oignons
50 g	d'ail
25 g	de gingembre
2 dl	d'huile
200 g	de lentilles rouges
	épices berbères

Alecha dinech wot

100 g	de pommes de terre
100 g	de carotte
25 g	d'oignon
25 g	d'ail
1 dl	d'huile
200 g	de lentilles rouges
	curcuma

Foseliya

50 g	d'oignons
25 g	d'ail
1 dl	d'huile
100 g	de haricots

Préparation

Bien laver les lentilles dans l'eau à plusieurs reprises jusqu'à ce que l'eau soit propre.

Faire revenir les oignons hachés dans l'huile jusqu'à ce que les oignons deviennent translucides.

Ajouter les épices berbères et cuire correctement.

Mélanger l'ail et le gingembre et les ajouter à la sauce. Ajouter un peu d'eau si nécessaire.

Ajouter les lentilles à la sauce et mélanger. Faire cuire pendant environ 8-10 minutes. Ajouter de l'eau si nécessaire.

Ajouter environ 1 litre d'eau.

Saler si nécessaire.

Laisser cuire environ 10 minutes jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'écume à la surface.

Faire revenir les oignons hachés dans l'huile jusqu'à ce que les oignons deviennent translucides.

Ajouter le curcuma

Mélanger l'ail et le gingembre et les ajouter à la sauce. Ajouter un peu d'eau si nécessaire.

Couper les carottes en bâtonnets, les ajouter à la sauce et les faire cuire pendant environ 5 minutes.

Ajouter la pomme de terre pelées et coupées et faire cuire encore 8-10 minutes.

Ajouter 1,5 dl d'eau.

Saler si nécessaire.

Couper les oignons en lamelles.

Faire revenir dans l'huile.

Ajouter l'ail préalablement haché.

Ajouter les haricots.

Cuire jusqu'à ce que les haricots soient tendres.

Saler si nécessaire



2024



