



Pommes De Terre Aux Lentilles

Mercimekli Patates



6 pommes de terre moyennes
1 tasse de lentilles vertes
1 gros oignon
1 cuillère à soupe de pâte de tomate
2 poivrons verts
4 tasses d'eau
1,5 tasse de thé d'huile de tournesol
1 cuillère à café de sel

- # Lavez les lentilles dès la veille, puis mouillez avec 4 tasses d'eau. Laissez bouillir le lendemain jusqu'au ramollissement.
- # Coupez l'oignon en petit morceaux. Laissez cuire dans 1,5 tasse d'huile.
- # Rajoutez de la pâte de tomate et des piments coupés finement. Laissez cuire jusqu'à que les piments se ramollissent. Rajoutez les lentilles vertes et du sel. Laissez cuire pendant 5 minutes puis retirez du feu.
- # Lavez les pommes de terre, épluchez puis coupez en demi-rond. Mettez dans une casserole large. Étalez le mélange de lentille dessus.
- # Laissez cuire avec le couvercle fermée à moyenne température pendant 1/2 heure.
- # Servez chaud.

N-B; Vous pouvez éviter toute sorte d'infection intestinal ou de problème d'estomac, en rajoutant 1 cuillère à café de cumin dans les lentilles.