



Mangez, buvez mais n'abusez pas (Araf 31)  
Banu Atabay's Mûtevazî Lezzetler® Les recettes de cuisines

---

## 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 ½ 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.