



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

Poulet Aux Lentilles

Mercimekli Tavuk



½ kg de filet de poulet
1 tasse de lentilles vertes
1 oignon
1 tasse de lait
½ citron
1 cuillère à café de zeste de citron
5 cuillères à soupe d'huile végétale
1 cuillère à café de poivre noir moulu
1 cuillère à café de sel

Mouillez les lentilles dès la veille. Le lendemain, faites bouillir pendant 25 minutes puis filtrez l'eau.
Coupez l'oignon finement. Faites cuire dans l'huile.
Rajoutez le poulet coupé en forme de doigt. Faites cuire à haute température jusqu'à qu'il absorbe son liquide.
Rajoutez des lentilles vertes, du jus de citron et du zeste de citron râpés. Laissez cuire pendant 5-6 minutes.
Rajoutez du lait, du poivre noir et du sel. Fermez le couvercle puis laissez cuire à basse température pendant 25 minutes.
Ramenez chaud à table.

N-B; Pour augmenter le goût, vous pouvez rajouter du cumin ou du gingembre en poudre.