



Mujadara

traditionnel libanais

Un plat végétarien réconfortant et économique, aux saveurs simples et authentiques

Pour 10 personnes

INGRÉDIENTS

500 g de lentilles vertes ou brunes (éventuellement en boît)

500 g de riz basmati

5 gros oignons, coupés en fines lamelles

8 c. à s. d'huile d'olive
(pour frire les oignons et la cuisson)

bouillon de légumes (pour la cuisson)

2 c. à c. de cumin moulu
sel fin

poivre noir

quelques brins de persil frais ou de coriandre pour la garniture (facultatif)

2 citrons (pour servir;
facultatif)

MODE DE PRÉPARATION

1. Préparez les oignons frits : dans une grande poêle à fond épais, faites chauffer 3 à 4 c. à s. d'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez les lamelles d'oignons. Faites-les revenir doucement, en remuant fréquemment, pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et croustillants. L'oignon doit devenir un peu sec et croustillant. Retirez les oignons de la poêle à l'aide d'une écumoire et déposez-les sur du papier absorbant pour enlever l'excédent d'huile. Réservez l'huile parfumée restante dans la poêle.

2. Cuisez les lentilles : rincez les lentilles à l'eau froide. Dans une casserole, mettez les lentilles avec 5 verres d'eau ou de bouillon de légumes. Portez à ébullition, puis réduisez le feu, couvrez et laissez mijoter pendant 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres, mais encore légèrement fermes (elles finiront de cuire avec le riz).

3. Cuisez le riz : ajoutez le riz rincé dans la casserole avec les lentilles précuites (il devrait rester environ 1 verre de liquide, sinon ajoutez-en

un peu). Incorporez le cumin moulu, du sel et du poivre. Versez 1 à 2 cuillères à soupe de l'huile parfumée des oignons frits (gardez le reste pour le dressage). Mélangez bien, portez à ébullition, puis réduisez le feu au minimum, couvrez et laissez cuire pendant 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce que tout le liquide soit absorbé et que le riz soit tendre. Éteignez le feu et laissez reposer à couvert pendant 5 minutes.

4. Dressez et servez : égrainez délicatement le mélange riz-lentilles à la fourchette. Goûtez et ajustez l'assaisonnement si nécessaire.

Servez la Mujadara dans un grand plat. Garnissez généreusement avec les oignons frits croustillants. Arrosez d'un filet de l'huile d'olive parfumée restante. Parsemez de persil frais ou de coriandre ciselé et servez avec des quartiers de citron pour que chacun puisse ajouter une touche d'acidité.

Elle est délicieuse, chaude ou tiède.