Lentilles à l'agneau, au cumin et au citron

Un ragoût de lentilles vertes et d'agneau tendre, relevé de cumin, d'ail et d'un trait de citron. Économique et très réconfortant.

4 personnes	10 min préparation	50 min cuisson	60 min au total	facile niveau

Ingrédients

- 400 g d'épaule d'agneau en cubes
- 250 g de lentilles vertes
- 1 oignon
- 3 gousse d'ail
- 25 g d'huile d'olive
- 2 c. à café de cumin
- 1 c. à café de paprika
- 2 tomates
- 700 ml d'eau
- 1 c. à café de sel
- 1 citron
- 1 brin de coriandre

Préparation

1. Mettre l'oignon et l'ail dans le bol, puis hacher.
   5 sec / vitesse 5
2. Ajouter l'huile, le cumin et le paprika, puis faire revenir.
   4 min / 100°C / vitesse 1
3. Ajouter l'agneau, les tomates en dés, l'eau et le sel, puis cuire à couvert.
   25 min / 100°C / vitesse 1 / sens inverse
4. Ajouter les lentilles rincées et poursuivre.
   20 min / 100°C / vitesse 1 / sens inverse
5. Arroser de jus de citron, parsemer de coriandre et servir.

Le conseil de Tiha
Ne rince pas trop les lentilles, mais trie-les : un petit caillou est vite arrivé.

Conservation : 4 jours au réfrigérateur.