Rfissa marocaine au poulet, aux lentilles et au fenugrec

Un plat de naissance et de fête : du poulet fondant, des lentilles parfumées au fenugrec et au ras el-hanout, servis sur des crêpes déchirées.

6 personnes	20 min préparation	70 min cuisson	90 min au total	difficile niveau

Ingrédients

- 1 poulet fermier découpé
- 3 oignons
- 40 g de beurre
- 1 c. à soupe de ras el-hanout
- 1 c. à café de gingembre
- 1 c. à café de graines de fenugrec
- 150 g de lentilles vertes
- 800 ml d'eau
- 1 c. à café de sel
- 10 crêpes msemen ou crêpes de semoule
- 1 bouquet de coriandre

Préparation

1. Mettre les oignons dans le bol, puis hacher.
   4 sec / vitesse 5
2. Ajouter le beurre et les épices, puis faire revenir.
   5 min / 100°C / vitesse 1
3. Ajouter le poulet, les lentilles rincées, le fenugrec, le sel et l'eau.
4. Cuire à couvert, en sens inverse.
   50 min / 100°C / vitesse 1 / sens inverse
5. Déchirer les crêpes en morceaux dans un grand plat.
6. Arroser les crêpes de bouillon et de lentilles, disposer le poulet dessus, puis parsemer de coriandre.

Le conseil de Tiha
Fais tremper les graines de fenugrec une heure avant, elles sont moins amères.

Conservation : 2 jours au réfrigérateur, crêpes à part.