

# LENTILLES façon HOUMOUS

## Ingrédients :

- 200 g de lentilles vertes cuites
- 15 g de beurre doux
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 3 gousses d'ail écrasées
- 1 cuil. à café de ras-el-hanout
- 1 petite boîte de tomates pelées (env. 200 g) ou 3 tomates fraîches
- 1 oignon frais + tige
- 3 cuil. à soupe de purée de sésame (tahini)
- 2 cuil. à soupe de jus de citron

Rincer les lentilles. Mettre les lentilles dans une casserole d'eau froide et cuire une vingtaine de minutes, jusqu'à ce qu'elles soient cuites. Egoutter.

Egoutter les tomates et les couper en petits morceaux. Conserver le jus. S'il s'agit de tomates fraîches, les éplucher, les couper en dés et ajouter 70 ml à la recette.

Eplucher et hacher l'ail.

Faire chauffer dans une poêle le beurre et une cuillère à soupe d'huile à feu moyen/fort. Ajouter l'ail et le ras-el-hanout. Cuire en remuant pendant quelques minutes. Ajouter le jus de citron, le jus des tomates (ou les 70 ml d'eau), une cuillère à café de sel et un peu de poivre noir. Baisser à feu moyen et cuire doucement, en remuant, pendant quelques minutes jusqu'à ce que la préparation épaississe.

Hors du feu, écraser grossièrement les lentilles avec un presse-purée. Ajouter la purée de sésame et rectifier l'assaisonnement.