

■ LES LENTILLES
AU CURRY
pour 4 personnes

500 g de lentilles; 1 oignon moyen; 2 gousses d'ail; un peu de margarine végétale; une demi-cuillerée à thé de gingembre; un peu de sel; 1 cuillerée et demi à thé de curry; 1 prise de girofle; 1 poivron; 1 fenouil.

1. Trier les lentilles, les laisser tremper durant toute la nuit dans le double de leur volume d'eau. Peler l'oignon et le hacher finement. Piler les gousses d'ail avec un peu de sel...

2. Faire revenir l'oignon et l'ail dans la margarine. Egoutter les

lentilles et les ajouter dans la cocotte. Mouiller avec 3 dl d'eau. Cuire durant 45 minutes à petit feu. Durant la cuisson, ajouter le gingembre, le sel, le curry et la poudre de girofle.

3. Nettoyer le poivron et le fenouil sous l'eau froide et l'épépiner. Couper les 2 légumes en tranches d'un demi-centimètre d'épaisseur. Ajouter les légumes aux lentilles et continuer la cuisson encore 10 minutes. Rectifier l'assaisonnement et servir.