

Ces recettes d'ailleurs, mais de chez nous !



Ce conférencier en soins infirmiers vous propose d'essayer une recette sur Internet qu'il aime bien cuisiner avec sa famille.



**Taha, Samy M.Sc. (Sc. inf.),
Ph.D.(cand.) (Sc. inf.)**

Auxiliaire d'enseignement et de
recherche
Représentant des étudiantes et
étudiants internationaux pour
l'AÉCSFSIUM

Faculté des sciences infirmières de
l'Université de Montréal

Recette et image repérés à :

<https://www.macuisinelibanaise.com/puree-de-lentilles-moujaddara/>

<https://cuisinez.telequebec.tv/recettes/2085/moujaddara>

La moujaddara (plat libanais traditionnel)

INGRÉDIENTS

- 1 ½ t. (375 ml) de lentilles brunes, lavées et égouttées
- 1 oignon espagnol, finement haché
- 1 c. à thé (5 ml) de cumin moulu
- 6 t. (1 ½ l) d'eau ou de bouillon de légumes
- ½ t. (125 ml) de bulgur #3
- 1 oignon espagnol, coupé en lamelles
- 1 recette de lamelles de pain pita grillées
- Persil finement haché
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Lamelles de pain pita grillées

- 2 pains pita
- Huile d'olive
- Sel

INSTRUCTIONS

Dans une cocotte, faire chauffer un filet d'huile à feu moyen, ajouter l'oignon haché et faire revenir jusqu'à légère coloration.

- Ajouter le cumin et les lentilles, verser l'eau (ou le bouillon), porter à ébullition en remuant constamment.
- Baisser le feu et cuire à frémissement pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que les lentilles soient presque cuites.
- Ajouter le bulgur, couvrir et poursuivre la cuisson pendant 15 minutes ou jusqu'à ce qu'il ne reste presque plus de liquide.
- Saler et poivrer, bien incorporer et réserver au chaud.
- Porter 2 litres d'eau saler à ébullition et y blanchir les lamelles d'oignon pendant 1 minute.
- Retirer, refroidir aussitôt dans un bain d'eau glacée, bien égoutter et éponger.
- Faire chauffer une grande poêle en inox à feu vif, verser ½ cm d'huile d'olive et y faire frire la moitié des lamelles d'oignon jusqu'à belle coloration.
- Retirer et réserver sur un papier éponge. Procéder de la même façon avec le reste des lamelles, en ajoutant de l'huile au besoin.
- Au moment de servir, verser la moujaddara* dans un grand bol profond et garnir de lamelles de pain pita grillées, d'oignon frit et de persil haché.

Lamelles de pain pita grillées

- Allumer le four à 375°F.
- Badigeonnez le pain pita d'huile d'olive, saler et détailler le tout en chiffonnade.
- Répartir les lamelles de pain pita sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier parchemin, enfourner et cuire de 10 à 15 minutes en remuant régulièrement.

*Pour une texture plus onctueuse, réduire le tout en purée à l'aide d'un pied-mélangeur.