

Ragoût pois chiches et lentilles aux épices

Pour 4 personnes

- 1 grosse patate douce
- 200 g de lentilles
- 200 g de pois chiches cuits en bocal
- 4 tomates moyennes ou 4 tomates entières en boîte
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- Thym, romarin ou herbes de Provence
- 2 citrons vert
- ½ cuillère à café de curcuma, ½ cuillère à café de cumin
- 1 cuillère à soupe de purée de tomates
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Faire cuire les lentilles dans l'eau. Éplucher l'oignon et l'ail et les hacher menu. Faire revenir le tout dans l'huile d'olive. Ajouter le cumin, le curcuma, la purée de tomates et les tomates pelées, mélanger et faire revenir quelques minutes. Éplucher la patate douce, la couper en morceaux et la faire revenir dans un peu d'huile d'olive. Ajouter la préparation à l'oignon. Couvrir et laisser cuire quelques minutes à feu doux jusqu'à ce que les légumes soient fondants.

Rincer les pois chiches et ajouter à la préparation ainsi que les lentilles cuites, les herbes de Provence et le jus de citron. Laisser l'ensemble mijoter 5 min. Servir immédiatement.

Ragoût van kikkererwten en linzen met kruiden

Voor vier personen

- 1 grote zoete aardappel
- 200 g linzen
- 200 g gekookte kikkererwten in bokaal
- 4 middelgrote tomaten of 4 hele tomaten in blik
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- Tijm, rozemarijn of Provençaalse kruiden
- 2 limoenen
- ½ koffielepeltje kurkuma, ½ koffielepeltje komijn
- 1 soeplepel tomatenpuree
- 2 soeplepels olijfolie

Kook de linzen in het water.

Pel de ui en de look en hak ze fijn. Stoof alles aan in olijfolie. Doe de komijn, de kurkuma, de tomatenpuree en de gepelde tomaten erbij, meng en laat enkele minuten pruttelen.

Schil de zoete aardappel, snij hem in stukjes en stoof hem aan in een beetje olijfolie. Voeg de bereiding bij de ui. Dek af en laat enkele minuten op een zacht vuurtje verder koken totdat de groenten zacht zijn.

Spoel de kikkererwten en voeg ze bij de bereiding. Doe er ook de gekookte linzen, de Provençaalse kruiden en het citroensap bij. Laat het geheel 5 minuten pruttelen. Dien onmiddellijk op.