

Recette du jour par Mounir Mahjoubi
TAJINE DE LENTILLES AUX CHAMPIGNONS ET KAKI

Pour 6 personnes

| | |
|--|--|
|  800 g de champignons de Paris |  200 g de lentilles |
|  3 kakis pomme |  2 échalotes de tailles moyenne |
|  200g amandes effilées |  3 grosses carottes |
|  200g olives vertes dénoyautées |  2 poireaux |
|  3 gros oignons |  1 boîte de conserve de tomate en dés |
|  Coriandre fraîche |  Concentré de tomate, 4 cuillères à soupe |
|  5 gousses d'ail |  Harissa, 4 cuillères à soupe |
|  200g de pruneaux dénoyautés |  Ras el Hanout, 4 cuillères à café |
|  50g graines de sésame |  Graines de cumin, 6 cuillères à café |



Préparation des ingrédients du ragoût (20min)

Préparer les légumes: Peler et couper les oignons et les échalotes en deux puis en tranches fines.

Laver les carottes, les éplucher et couper les deux bouts. Puis découper des dés:

Conseil: pour découper des dés, couper une fois la carotte dans le sens de la longueur puis une seconde fois dans le sens de la longueur pour obtenir 4 bâtonnets. Ensuite, couper les dés à partir de ces bâtonnets.

Rincer les poireaux et enlever la première feuille. Couper la base à la racine et couper au début de la couleur verte. Ensuite couper des tranches d'environ ½ centimètre.

Eplucher les gousses d'ail, les écraser avec la tranche du couteau puis les couper très finement.

Cuisson du ragoût

1. Mettre 5 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une très grosse casserole à feu moyen/ fort.
2. Jeter les épices dedans (Ras el Hanout et cumin)
3. Ajouter les oignons émincés et échalotes émincées
4. Ajouter les carottes et les poireaux
5. Remuer régulièrement jusqu'à ce que les oignons deviennent un peu transparent (10 - 15 minutes)
6. Ajouter les gousses d'ail émincées

7. Verser la conserve de dés tomate dans la casserole, le concentré de tomate et aussi la Harissa
8. Saler et poivrer
9. Bien mélanger, rajouter un demi-verre d'eau et ensuite laisser mijoter pendant 20 min à feu doux/moyen
10. Rincer les lentilles puis les ajouter à la préparation. Ajouter un litre d'eau. Puis remettre en cuisson à feu doux pendant 30 min jusqu'à ce que les lentilles soient bien cuites (si trop sec, rajouter de l'eau)

Pendant ce temps là : préparation des kakis et champignons

Champignons: Enlever la terre des champignons et si besoin les rincer un peu. S'il n'est pas déjà coupé, couper le bout du pied du champignon. Puis couper les champignons en deux.

Kaki pomme: Eplucher le kaki: couper le haut du kaki avec la queue pour mettre bien à plat. Retourner le kaki sur la planche avec la face coupée vers la planche et avec la lame du couteau, éplucher le kaki du haut vers le bas. Une fois épluché, couper en 3 grosses tranches dans la longueur puis découper chaque tranche en 3 bâtonnets puis couper chaque bâtonnets en 3 cubes.

Puis cuisson Champignons/kaki

Mettre les champignons et kakis dans un grand saladier, verser un verre d'huile d'olive et 4 cuillères de cumin en poudre.

Saler et poivrer

Bien mélanger

Verser tous les champignons et les kakis sur une plaque bien à plat à feu très fort (220°C) et laisser rôtir 20 à 30 min au four.

Pendant les cuissons du ragoût et des champignons/kaki

1. Faire griller les amandes à la poêle avec un peu d'huile, à feu moyen pendant 5 à 10 minutes en remuant régulièrement jusqu'à ce qu'elles deviennent légèrement dorées
2. Griller le sésame à la poêle, sans huile, 4 - 5 minutes en remuant régulièrement jusqu'à ce qu'il soit bien doré.
3. Rincez la coriandre puis mettre toutes les feuilles de côté
4. Mettre les pruneaux à tremper dans un bol de thé noir brûlant (20 à 30 min)
5. Rouler les pruneaux bien humides dans le sésame grillé pour faire un joli bonbon.

Pour les gourmands, ajoutez un bol de semoule sur le côté.

Verser 3 verres de semoule complète dans un grand bol, ajouter 3 verre d'eau bouillante, ajouter une cuillère à soupe d'huile d'olive, du sel, du poivre, laisser reposer 5 min.

Dressage

Verser dans un grand plat le ragoût de lentilles au fond, par dessus les champignons et kakis, disposer de façon régulière des olives entières, les pruneaux entiers roulés dans le sésame grillé. Saupoudrer avec les amandes effilées grillées. Disposer des feuilles de coriandre un peu partout sur le plat.

Vous avez ainsi fait le tajine de lentilles aux champignons !