

EPINARDS ET LENTILLES AUX EPICES

750g d'épinards, 250g de lentilles, 1 oignon, 3 gousses d'ail, 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol, 1 cuillère à café de chacune des épices (cumin, cardamome, cannelle, gingembre, curcuma, clous de girofle), 20cl de crème fraîche liquide, dés de fromage de brebis, sel et poivre.

Faire cuire les lentilles à l'eau bouillante salée. Faire revenir l'oignon émincé dans l'huile de tournesol, ajouter les feuilles d'épinards coupées en lanières, poursuivre la cuisson à feu assez vif durant 10mn. Ajouter l'ail haché, saler, poivrer, bien mélanger, couvrir et faire cuire à feu doux durant 10mn. Préparer la sauce avec la crème fraîche liquide, les épices (cumin, graines de cardamome décortiquée, cannelle, gingembre, curcuma, clous de girofle), les dés de fromage de brebis, sel et poivre.

Ajouter les deux tiers de cette sauce aux épinards, bien mélanger pour que les parfums se mêlent, couvrir et maintenir au chaud. Ajouter le reste de la sauce aux lentilles égouttées et bien mélanger.

Servir ces épinards et lentilles assaisonnés avec la sauce aux épices et accompagnés de salade.