

Le Mujadara de Yumen

Syrie 














Prix :	€	Bon marché
Temps :		45 minutes
Difficulté :		Facile



LES INGRÉDIENTS












Pour 8 personnes :

-  1 kg de boulgour épais
-  1 kg de lentilles brunes en conserve
-  1 kg de yaourt à la grecque
-  2 gros oignons
-  1 concombre
-  2 cubes de bouillon de poule
-  De l'huile
-  Du sel
-  De la noix de muscade
-  Du poivre noir
-  1 cuillère à soupe de menthe séchée



*Vous pouvez remplacer les lentilles en conserve par des lentilles sèches si vous le souhaitez.
Il faut alors les cuire au préalable.*

LES ÉTAPES

-  Coupez le concombre en petit morceaux et placez-les dans un grand plat.
-  Ajoutez-y le yaourt, la menthe et un peu de sel. Réservez au frais.
-  Egouttez les lentilles et placez-les dans une casserole.
-  Ajoutez le boulgour et recouvrez d'eau.
-  Emiettez les deux cubes de bouillon et incorporez-les, puis, ajoutez de la noix de muscade, du poivre noir, du sel et un peu d'huile.
-  Portez à ébullition.
-  Une fois à ébullition, réduisez le feu et laissez cuire à feu doux pendant 20 à 30 minutes.
-  Pendant ce temps, coupez les oignons.
-  Faites-les revenir dans un peu d'huile et une pincée de sel jusqu'à ce qu'ils caramélisent.
-  Ajoutez les oignons au boulgour.
-  C'est prêt !

Bon appétit!

Retrouvez la vidéo de la recette sur la page Facebook @FedasilSenonchamps