# Poulet libanais aux lentilles et oignons rouges

Mon choix.

Durée totale: 55 min

Temps actif: 25 min

Facile

## Ingrédients

Pour 4 personnes

| | |
|---|---|
| **1** | poulet suisse |
| **3** | oignons rouges |
| **2** | gousses d'ail |
| **500 g** | carottes |
| **8** | gousses de cardamome |
| **1 bâton** | cannelle |
| **2 cs** | huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL |
| **120 g** | lentilles rouges |
| **4 dl** | bouillon de légumes |
| **0.5 cc** | flocons de piment |
| | poivre noir du moulin |
| **4 brins** | persil |
| **250 g** | yogourt nature |
| | sel |
| **0.5 bouquet** | menthe |

## Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

| | |
|---|---|
| **596** | kcal |
| **51 g** | de protéines |
| **28 g** | de glucides |
| **29 g** | de lipides |

Sans gluten

Contient du lactose

**Laissez faire un professionnel**

Votre boucher sera heureux de découper le poulet pour vous.

## Préparation

1 Couper le poulet en 10 morceaux. Peler les oignons et l'ail et les couper en rondelles. Peler les carottes et les couper en petits morceaux, écraser les gousses de cardamome. Défaire le bâton de cannelle en gros morceaux. Chauffer l'huile à haute température dans une cocotte plate. Saisir le poulet de tous côtés pendant 6-8 minutes jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Sortir la viande de la cocotte. Y mettre les oignons, l'ail, les carottes, la cardamome et la cannelle et faire revenir brièvement. Ajouter les lentilles et compléter avec le bouillon.

2 Remettre le poulet dans la cocotte. Assaisonner avec des flocons de piment et du poivre et parsemer de persil. Laisser mijoter à couvert dans le four préchauffé à 180º C (four à air chaud à 160º C ) pendant 25 minutes.

3 Pendant ce temps, mélanger le yogourt avec du sel et du poivre et rendre l'appareil lisse. Effeuiller la menthe, hacher quelques feuilles et les mélanger au yogourt.

4 Sortir la cocotte du four, parsemer du reste de menthe, saler selon son goût et servir avec le yogourt.