

Trempage : 1 nuit

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 1 heure

Ingrédients pour 4 personnes

500 g d'épaule d'agneau

coupée en petits dés

40 g de lentilles jaunes (*lapé*)

3 pommes de terre

(variété à rissoler)

3 citrons séchés (*limou ammani*)

1 oignon

½ cuillerée à café de curcuma

½ cuillerée à café de coriandre
en poudre

1 cuillerée à soupe de concentré
de tomates

200 ml de jus de tomate

2 cuillerées à soupe d'huile végétale

ASTUCE

Il existe une variante à cette recette, le ghaymeh bademjan : les pommes de terre sont remplacées par des aubergines frites.

Khoresht ghaymeh

Ragoût de viande aux lentilles jaunes

Pendant le mois de Mouharram, des offrandes, nazri, sont faites dans la rue. Des marmites immenses remplies de riz et de ragoûts sont disposées partout. Le khoresht ghaymeh est l'un des plats servis notamment à cette période de l'année, dans des assiettes posées sur de grands plateaux ronds. La charité a une place importante dans la culture iranienne. Le nom de la recette vient de la taille des petits morceaux de viande.

La veille, faites tremper les lentilles toute une nuit dans un bol rempli d'eau.

Le jour même, épluchez et hachez l'oignon.

Faites revenir l'oignon dans une casserole avec l'huile quelques minutes à feu moyen. Ajoutez la viande, le curcuma et la coriandre en poudre. Versez de l'eau de manière à couvrir la moitié de la viande. Ajoutez le concentré de tomates et le jus de tomate, les lentilles lavées et les citrons séchés. Salez, poivrez et laissez mijoter au moins 45 minutes. Goûtez les lentilles jaunes : si elles sont cuites, c'est prêt.

Pendant ce temps, coupez les pommes de terre en dés et faites-les rissoler dans une casserole. Vous pouvez les saupoudrer d'un peu de curcuma pour leur donner une belle couleur. Salez et poivrez.

Une fois que le ragoût est prêt et lorsqu'il est présenté dans un plat, ajoutez les pommes de terre par-dessus.

