

Poivrons farcis aux lentilles

Ingrédients:

½ tasse	Lentilles rouges sèches
¼ tasse	Beurre ou margarine
1	Oignon haché
1	Gousse d'ail hachée
1	Pomme à cuire, pelée et coupée en dés
1/3 tasse	dattes hachées
1 c. à table	Coriandre moulue
2 c. à thé	Cumin moulu
	Sel et poivre
4	Gros poivrons (n'importe quelle couleur)

Garniture :

2	Piments chili, rouges ou verts
1 c. à table	Huile
2/3 tasse	Crème sûre ou Damablanc

Tranchez les piments épépinés en fines rondelles. Les sauter dans l'huile 30 secondes.

Cuire les lentilles dans suffisamment d'eau pour les couvrir d'au moins 1 pouce. Portez à ébullition, réduire le feu et couvrez. Mijotez 6-7 minutes. Égouttez.

Fondre le beurre dans un poêlon, ajoutez l'oignon et l'ail, cuire à feu doux environ 3 minutes. Ajoutez la pomme et les dattes et laissez cuire 2-3 minutes en remuant, puis retirez du feu.

Ajoutez en remuant les lentilles et les assaisonnements. Chauffez 1 minute.

Déposez cette garniture dans les poivrons coupés dans le sens de la longueur. Cuire 25 à 30 minutes.

Garnir de crème et rondelle de piment.

Délicieux sur un nid de riz et de carottes crues râpées.