



## Carry de marlin et son riz aux lentilles et rougail de saucisses

Carry de marlin et son riz aux lentilles Pour 4 personnes

- 800gr de marlin
- 1 branche de thym
- 3 à 4 petits piments selon les goûts
- 1/2 c à c de safran
- 1 feuille de combava ou un zeste de combava
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- 1 morceau de gingembre
- 3 tomates fraîches ou en boîtes
- Huile
- Sel et poivre du moulin

Pour le riz aux lentilles :

- 200 g de riz
- Une noix de beurre
- 1 oignon émincé
- 200 g de lentilles corail
- 1 gousse d'ail hachée
- Cannelle
- Un clou de girofle
- Curcuma et piment de Cayenne
- Coriandre

1/ Émincez l'oignon et coupez les tomates en petit morceaux. Pilez le sel, le gingembre, l'ail et le zeste de combava.

2/ Faites dorer l'oignon émincé dans un peu d'huile. Rajoutez le mélange ail, combava gingembre et sel. Puis les tomates. Mélangez bien et ajoutez un bon verre d'eau. Mettez le safran et les piments écrasés ainsi que le thym. Faites mijoter minimum 10 minutes.

3/ Pour les lentilles, faites chauffer le beurre dans la sauteuse et faites-y suer sans coloration l'oignon, l'ail, la cannelle et le clou de girofle pendant 3 mn. Ajoutez les lentilles et le riz. Mélangez bien, recouvrez d'eau.



Ajoutez le curcuma et le piment de Cayenne.

Portez à ébullition. Couvrez et laissez cuire 15 à 20 mn à feu doux ou jusqu'à ce que les lentilles soient cuites.

4/ Quand le carry a mijoté, ajoutez les morceaux de poissons et laissez cuire 10 minutes maximum à couvert sur feu doux comme pour l'étape précédente.

5/ Servez le carry avec le riz aux lentilles avec la coriandre ciselée au dernier moment.

Rougail de saucisses Pour 4 personnes

- 8 saucisses fraîches (type chipolatas)
- 2 oignons hachés
- 2 gousses d'ail hachées
- 1/2 c à c de gingembre en poudre
- 3 belles tomates fraîches (ou une grosse boîte de tomates pelées)
- 1/2 c à c de cumin en poudre
- 1/2 c à c de piment en poudre doux ou fort
- Huile
- Thym, persil, coriandre
- Sel, poivre

1/ Dans une grande cocotte, chauffez une cuillerée d'huile et faites-y revenir les saucisses coupées en tronçons. Le tout doit être bien doré. Cela prend environ 10 minutes.

2/ Retirez les saucisses et jetez la graisse de cuisson

3/ Remettez la cocotte sur le feu, ajoutez une cuillerée d'huile et faites revenir les oignons, le thym et l'ail haché. Lorsqu'ils sont transparents, passez sur feu moyen et ajoutez le gingembre, le cumin, le piment le persil et les tomates. Salez, poivrez.

4/ Ajoutez les saucisses et laissez cuire à couvert et à feu doux pendant 30 minutes.

5/ Servez sur assiette, accompagné de riz blanc et parsemé de coriandre fraîche.

Regardez les recettes en vidéo : [http://www.rtbf.be/tv/emission/detail\\_un-gars-un-chef/actualites/article\\_carry-de-marlin-et-son-riz-aux-lentilles-et-rougail-de-saucisses-temporary-20160302010828?id=9228800&emissionId=5931](http://www.rtbf.be/tv/emission/detail_un-gars-un-chef/actualites/article_carry-de-marlin-et-son-riz-aux-lentilles-et-rougail-de-saucisses-temporary-20160302010828?id=9228800&emissionId=5931)