

Makhlouta (مخلوطة)



🍴 6 portions · ⌚ prep. 5m · 🕒 cuisson 1h45m

🌾 gluten

Soupe-plat libanaise traditionnelle « mélangée » : pois chiches, haricots rouges et blancs, lentilles brunes, riz et boulgour mijotés ensemble avec oignons dorés et épices. Finition à la mélasse de grenade. Plat de carême, vegan et riche en protéines.

Moyen-Orient / Levant / Liban

INGRÉDIENTS

☐ pois chiches secs	100 g	☐ eau	
☐ haricots rouges	100 g	☐ sel	1 1/4 càs
☐ haricots blancs	100 g	☐ cumin moulu	1/2 càc
☐ boulgour gros	45 g	☐ poivre noir moulu	1/2 càc
☐ lentilles brunes	100 g	☐ coriandre moulue	1/2 càc
☐ riz à grains courts	50 g	☐ clou de girofle moulu	1/4 càc
☐ huile d olive	3 càs	☐ mélasse de grenade	1 càs
☐ oignon, gros, finement haché	1		

PRÉPARATION

— Trempage (la veille) —

1. Mélanger dans un bol les *pois chiches secs*, les *haricots rouges* et les *haricots blancs*. Couvrir du double de leur volume d'eau. Dans un autre bol, couvrir le *boulgour gros* d'eau. Laisser tremper les deux toute la nuit. Le lendemain, rincer et égoutter.
2. Rincer et égoutter séparément les *lentilles brunes* et le *riz à grains courts*. Réserver.

— Cuisson —

3. Dans une *grande cocotte* à fond épais, chauffer l'*huile d olive* à feu vif. Ajouter l'*oignon* et faire dorer profondément.
4. Ajouter les légumineuses trempées (*pois chiches*, *haricots rouges*, *haricots blancs*), 8 tasses d'*eau*, le *sel*, le *cumin moulu*, le *poivre noir moulu*, la *coriandre moulue* et le *clou de girofle moulu*.
5. Porter à ébullition à feu vif, puis baisser à feu moyen. Couvrir et laisser mijoter 1 heure.
6. Ajouter le boulgour, le riz, les lentilles, 2 tasses d'eau supplémentaires et la *mélasse de grenade*. Couvrir et mijoter encore 45 minutes en remuant de temps en temps pour éviter que ça n'accroche. Ajouter de l'eau si nécessaire selon la consistance souhaitée.

7. Rectifier l'assaisonnement et servir chaud.

traditionnel