

La recette. La soupe de lentilles corail

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 30 min

Ingrédients : (4 personnes)

- 250gr de lentilles corail crues
- 2 légumes (carotte, poireau, navet, brocolis etc.)
- 1 bouillon de légumes
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- $\frac{1}{2}$ cuillère à café d'épices (cumin)
- sel, poivre

Matériel :

- économe
- couteau
- faitout
- bols
- mixeur
- cuillères

Technique

-Nettoyez vos légumes, épluchez-les si besoin et coupez-le en rondelles (émincer).

-Dans le faitout, faites chauffer l'huile, faites revenir vos légumes taillés, le cumin et laissez cuire à feu moyen 2 minutes en remuant.

-Ajoutez les lentilles, le bouillon, 100 cl d'eau et portez à ébullition. Baissez le feu, et laissez mijoter 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.

-Mixez la soupe, salez, poivrez et servez chaud !

Conseils

-Vous pouvez ajouter des herbes, des épices et varier les légumes selon la saison.

-La soupe obtenue peut être assez épaisse, dans ce cas-ci, ajoutez de l'eau, du bouillon ou du lait.

-Servez cette soupe avec des croûtons maison : préchauffez votre four à 180°C, frottez légèrement votre pain avec une gousse d'ail, ajoutez un filet d'huile d'olive et quelques épices, coupez votre pain en dès et enfournez une dizaine de minutes (possibilité de les faire à la poêle).

Idée de menu

Soupe de lentilles corail

Escalope de dinde et chou

Semoule au lait et Orange