

Soupe de lentilles corail



Recette proposée par Carmen Vidal ! Merci à elle !

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 beaux oignons (rouges ou jaunes)
- 200g de lentilles corail
- 2 cuillères à soupe de cumin
- Tomates (lorsque c'est la saison de juin à octobre)
- Sel, poivre



Recette:

1. Faire revenir les oignons dans de l'huile d'olive. Quand ils deviennent transparents, ajouter le cumin et continuer la cuisson environ 3 minutes à feu doux en remuant sans arrêt. Ajouter les tomates pelées et égrainées (facultatif).
2. Rincer et ajouter les lentilles corail. Mouiller avec du bouillon ou de l'eau en couvrant le double du volume.
3. Saler et poivrer selon les goûts.
4. Laisser cuire les lentilles et réduire le liquide (environ 10 minutes). Une fois cuit, mixer au blender pour un résultat plus crémeux, ou au bras plongeant.

Bon appétit !



Soupe de lentilles corail



Recette proposée par Carmen Vidal ! Merci à elle !

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 beaux oignons (rouges ou jaunes)
- 200g de lentilles corail
- 2 cuillères à soupe de cumin
- Tomates (lorsque c'est la saison de juin à octobre)
- Sel, poivre



Recette:

1. Faire revenir les oignons dans de l'huile d'olive. Quand ils deviennent transparents, ajouter le cumin et continuer la cuisson environ 3 minutes à feu doux en remuant sans arrêt. Ajouter les tomates pelées et égrainées (facultatif).
2. Rincer et ajouter les lentilles corail. Mouiller avec du bouillon ou de l'eau en couvrant le double du volume.
3. Saler et poivrer selon les goûts.
4. Laisser cuire les lentilles et réduire le liquide (environ 10 minutes). Une fois cuit, mixer au blender pour un résultat plus crémeux, ou au bras plongeant.

Bon appétit !

