

Soupe aux lentilles, aux pois chiches et aux haricots à l'indienne

- 2 oignons hachés
- 2 gousses d'ail hachées finement
- 4 c. à thé de pâte de cari douce
- 1 c. à table de gingembre frais haché
- 1 boîte (28 oz) de tomates en dés
- 6 tasses de bouillon de légumes ou de poulet
- 2 tasses d'eau
- 3/4 tasse de lentilles rouges sèches, rincées et égouttées
- 1 boîte (19 oz) de pois chiches rincés et égouttés
- 1 boîte (19 oz) de haricots rouges rincés et égouttés
- 1 boîte (19 oz) de haricots noirs rincés et égouttés
- 1 c. à table de coriandre (ou persil) fraîche hachée
- 1 c. à thé de jus de citron
- 1/2 c. à thé de sel
- 1/4 c. à thé de poivre noir du moulin

Dans la mijoteuse, mélanger les oignons, l'ail, la pâte de cari, le gingembre, les tomates, le bouillon, l'eau et les lentilles. Couvrir et cuire à faible intensité pendant 8 heures.

Ajouter les pois chiches et les haricots rouges et noirs et mélanger. Couvrir et poursuivre la cuisson à intensité élevée pendant 30 minutes.

Ajouter la coriandre, le jus de citron, le sel et le poivre dans la mijoteuse et mélanger.

(Source: Kat - Douceurs au palais, tirée du Livre *Nos 180 meilleures recettes à la mijoteuse - Coup de Pouce*)