

SOUPE AU POIVRON ROUGE RÔTI ET AUX LENTILLES

Ingrédients : pas précisé mais je dirais pour au moins 6 portions

- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive
- 1 oignon en dés
- ¼ tasse (920 g) de poireau haché
- 4 gousses d'ail émincées
- Pincée de piment rouge broyé
- 1 boîte de 28 oz/796 ml de tomates broyées ou un pot de tomates égouttées (*j'ai utilisé 1 boîte de 28 oz des tomates étuvées, égouttées*)
- 2-4 tasses (0.5-1L de bouillon de légumes ou d'eau (*J'ai dû ajouter 2 tasses (0.5 L) de bouillon supplémentaire*))
- Environ 1½ tasse (280 g) de poivrons rouges grillés
- 1 feuille de laurier
- ¾ tasse (126 g) de lentilles rouges sèches (*mis ½ tasse/84 g*)
- ½ c. à soupe (7.5 ml) de mélasse (*mis 1 c. à thé/5 ml*)
- 2 c. à thé (10 ml) d'origan séché
- Sel de mer au goût
- Filet de citron

Variantes :

À la marocaine

- ½ c. à thé (3 ml) de cumin
- 1 c. à thé (5 ml) de paprika
- Pincée de paprika fumé
- 1½ tasse (240 g) de haricots blancs cuits
- 2 poignées généreuses de jeunes épinards
- 4 c. à soupe de coriandre hachée ou de persil

À la mexicaine (*version que j'ai faite*)

- ~~½ c. à soupe de poudre de piment~~ (*j'ai ajouté une pincée supplémentaire de flocons de piment*)
- ½ c. à thé (3 ml) de cumin
- 1½ tasse (270 g) de maïs congelé (*mis 2/3 tasse/90 g*)
- Poignée de coriandre hachée (*mis ½ c. à thé (3 ml) de coriandre moulue*)

Préparation :

1. Dans une grande casserole à feu moyen, faire sauter l'oignon et le poireau dans l'huile jusqu'à ce qu'il commence à brunir.
2. Ajouter l'ail, le piment rouge broyé, les tomates, le bouillon et la feuille de laurier.

3. Remuer et porter à légère ébullition.
4. Ajouter les poivrons rouges et les lentilles et amener à ébullition de nouveau. Remuer souvent.
5. Une fois que les lentilles sont cuites, ajouter la mélasse et l'origan.
6. Saler et ajouter un filet de citron.
7. Savourer la soupe telle quelle ou ajouter les ingrédients de la version mexicaine ou marocaine.
8. Faire chauffer juste ce qu'il faut pour que les ingrédients additionnels aient réchauffé.
9. Servir immédiatement.

Source : déclinaison Mélasse Grandma

<https://melassegrandma.com/soupe-au-poivron-rouge-roti-et-aux-lentilles-un-plat-chaleureux-pret-en-30-minutes/>

« La fille de l'anse aux coques », Maripel, le lundi 14 juin 2021

<https://lafilledelanseauxcoques.blogspot.com/2021/06/soupe-au-poivron-rouge-roti-et-aux.html>