

SOUPE D'ORGE ET LENTILLES À L'INDIENNE

Ingrédients : pour 4-5 portions

- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive
- 1 blanc de poireau émincé
- 1 oignon haché
- 1 carotte coupée en dés
- 1 panais coupé en dés
- 1 branche de céleri coupée en dés
- 2 grosses gousses d'ail, hachées finement
- 1 ½ c. à thé (7,5 ml) de poudre de cari
- 6 tasses (1,5 L) de bouillon de poulet
- ½ tasse (105 g) d'orge mondée
- 1 tige de thym citronné (ou de thym régulier)
- 1 feuille de laurier
- ¼ tasse (45 g) de lentilles corail bien rincées
- Sel et poivre au goût
- Herbes salées au goût (facultatif)

Préparation :

1. Dans une casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire le poireau, l'oignon, la carotte, le panais et le céleri de 2 à 3 minutes. Ajouter l'ail et le cari. Remuer.
2. Ajouter le bouillon, l'orge et les fines herbes. Porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter 25 minutes à feu doux.
3. Ajouter les lentilles à la soupe avec l'assaisonnement. Laisser mijoter à feu doux-moyen de 15 à 20 minutes.
4. Vérifier l'assaisonnement et ou ajouter les herbes salées si désiré. Servir.

Suggestion: si la soupe vous semble trop épaisse, ajoutez un peu de bouillon supplémentaire.

Note : la soupe se congèle; elle se conservera 4 mois au congélateur

Source : d'après une recette de Pratico pratiques

<http://www.pratico-pratiques.com/cuisine-et-nutrition/recettes/soupe-d-orge-et-lentilles-a-l-indienne/>

« La fille de l'anse aux coques », Maripel, le lundi 6 février 2016

<http://lafilledelanseauxcoques.blogspot.ca/2017/02/soupe-dorge-et-lentilles-lindienne.html>