

SOUPE DE LENTILLES ET VERMICELLES

Ingrédients : pour 3-4 portions

- 3 tasses (750 ml) de bouillon de poulet maison si possible (ou sinon du commerce)
- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive
- 2 c. à soupe (30 ml) d'oignon haché
- 1 gousse d'ail haché finement
- 6 c. à soupe de tomates hachées finement (j'avais de petites tomates cerises un peu rabougries)
- ¼ c. à thé (1 ml) de cannelle moulue
- ¼ c. à de sel
- ¼ c. à thé (1 ml) gingembre moulu
- ¾ c. à thé (4 ml) de paprika
- ¼ c. à thé (1 ml) de poivre noir
- Une pincée de flocons de piment
- 2 c. à soupe (25 g) de lentilles vertes rincées et égouttées
- ¼ tasse (35 g) de petites nouilles à soupe
- Une bonne pincée de menthe séchée (si vous avez de la menthe fraîche, 2-3 feuilles ciselées)

Préparation :

1. Dans une petite casserole, faire cuire dans l'eau les lentilles pendant 5 minutes environ. Égoutter et rincer. Réserver.
2. Dans une marmite, faire chauffer à feu moyen-doux l'huile d'olive. Faire revenir l'oignon quelques minutes pour le ramollir.
3. Ajouter l'ail haché et poursuivre la cuisson une trentaine de secondes.
4. Ajouter le bouillon, les tomates, et les épices (si la menthe est fraîche, attendre en fin de cuisson pour l'ajouter).
5. Ajouter les lentilles réservées dans la marmite.
6. Mélanger puis couvrir et terminer la cuisson des lentilles (environ 20-25 minutes)
7. Remuer de temps à autre et goûter afin de rectifier l'assaisonnement.
8. Lorsque les lentilles sont cuites, ajouter les nouilles (+ les feuilles de menthe fraîches si vous utilisez).
9. Couvrir et retirer du feu.
10. Laisser gonfler les pâtes. Servir chaud.

Source : déclinaison d'une recette de « Cuisinez avec Djouza »

<https://cuisinezavecjdjouza.fr/soupe-de-lentilles-et-vermicelles-sans-viande/>

La fille de l'anse aux coques », Maripel, le lundi 2 août 2021

<https://lafilledelanseauxcoques.blogspot.com/2021/08/soupe-de-lentilles-et-vermicelles.html>