

SOUPE AUX LÉGUMES ET LENTILLES (2)

Ingrédients : pour 3-4 portions

- 1 oignon, haché finement
- 1/3 tasse (28 g) de poireau haché
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- ½ c. à thé (2 ml) de cari en poudre
- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive
- 1 carotte, pelée, coupées en dés fins
- ¼ tasse (35 g) de courgettes en dés
- ½ branche de céleri haché
- 4 tasses (1 L) de bouillon de poulet
- 3-4 petites tomates cerises hachées ou un peu plus si vous le désirez
- 3 c. à soupe (39 g) de lentilles corail
- ½ c. à thé (2 ml) ou plus de sambal oelek ou autre pâte de piment fort
- 1 c. à soupe (15 ml) de persil plat
- 2 c. à soupe (30 ml) de ciboulette hachée
- Sel et poivre
- Herbes salées au goût (facultatif)

Préparation :

1. Dans une casserole à feu moyen-élevé, faire dorer l'oignon, et le poireau quelques minutes dans l'huile.
2. Ajouter l'ail et le cari et poursuivre la cuisson une minute.
3. Ajouter les carottes, les dés de courgette et de céleri et cuire 1 minute en remuant.
4. Verser le bouillon, les petites tomates, les lentilles et le sambal oelek. Porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter doucement 15 minutes.
5. Rectifier l'assaisonnement. Ajouter les herbes salées si désiré ainsi que le persil et la ciboulette.

Source : déclinaison d'une recette de Ricardo

<https://www.ricardocuisine.com/recettes/95-soupe-aux-lentilles>

« La fille de l'anse aux coques », Maripel, le lundi 20 janvier 2020

<https://lafilledelanseauxcoques.blogspot.com/2020/01/soupe-aux-legumes-et-lentilles-2.html>