



<http://cuisine.acidulee.com>

Catégorie : Plat principal

Soupe "Lentilles Corail" et ses petits légumes

Ingrédients pour 4 personnes

- 150 gr de lentilles corail
- 2 oignons
- 2 pommes de terre nouvelles
- 2 jeunes carottes
- 2 gousses d'ail
- 1 ou 2 tomates
- 1 cube de bouillon de poule
- 1 cuillère à café de paprika
- 1 cuillère à café de cumin
- 1 ou 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- quelques branches de persil plat
- 1 citron non traité
- sel, poivre

Temps de préparation

- Une dizaine de minutes

Durée cuisson

- Une vingtaine de minutes

Coût

- économique

Préparation

- Faire fondre le cube de bouillon de poule dans 75 cl d'eau et réserver.
- Peler et découper les oignons en lamelles et les faire revenir à feu doux dans une sauteuse légèrement huilée. Ajouter l'ail finement haché.
- Peler les pommes de terre et les carottes. Les couper en petits morceaux, et les rajouter dans la cocotte en les faisant rissoler toujours à feu doux.
- Monder les tomates, les couper en morceaux et les ajouter dans la cocotte.
- Saupoudrez de cumin, de paprika, de sel, et de poivre. Mélanger.
- Ajouter le bouillon de poule, ainsi que les lentilles corail et laisser mijoter pendant une dizaine de minutes.
- Enfin, ajouter le jus du citron, le persil plat pour la décoration, et servir bien chaud.

Acidulée vous souhaite bon appétit !