



SOUPE TURQUE DE LENTILLES CORAIL

Vegan - sans gluten

TEMPS DE
PRÉPARATION

10 minutes

TEMPS DE
CUISSON

20 minutes

NOMBRE DE
PERSONNES

4 pers.

SAISON

Automne, hiver

CATÉGORIE

Soupes & salades

INGRÉDIENTS

165 gr (ou 1 cup) de lentilles corail
1 oignon rouge
2 ou 3 gousses d'ail
4 carottes moyennes
4 cuillères à soupe de tomate concassée (en conserve ou en bocal)
1 c. à café de cumin
1 c. à café de paprika
1/4 c. à café de cannelle
1 grosse poignée de coriandre fraîche avec tiges
2 litres d'eau
Sel

PRÉPARATION

Fais revenir à feu doux ton oignon émincé dans de l'huile d'olive avec le cumin et le paprika & un peu de sel, puis ajoute les carottes.

Laisse cuire un peu, ajoute l'ail coupé en morceaux. Laisse revenir encore un peu, puis couvre avec ton eau. Ajoute encore un peu de sel et la cannelle.

Laisse cuire 5 min, puis ajoute les lentilles, la tomate et la coriandre ciselée avec les tiges (tu peux la remplacer par du persil). Encore 15 min de cuisson à feu doux. Lorsque les carottes sont cuites, c'est prêt !

Il suffit de mixer la soupe et de savourer avec un peu de gomasio et/ou un filet de réduction balsamique.

Pas besoin de faire tremper tes lentilles corail, juste un bon rinçage à l'eau froide avant cuisson.

Si tu n'as pas de conserve de tomates, ça marche aussi avec une cuillère à soupe de tomate concentrée. Quand ce sera la saison des tomates, tu pourras les utiliser fraîches !

À SAVOIR

Fais revenir les épices dans l'huile en début de cuisson pour en réveiller les arômes.

Si tu souhaites garder de la consistance et des petits morceaux, tu peux mixer les 2/3 de la soupe et laisser le 1/3 restant tel quel.

Si tu n'aimes pas la coriandre, prends de la menthe fraîche ou déshydratée.