



Pour 4 personnes
Préparation : 15 min
Cuisson : 50 min

Soupe de lentilles



INGREDIENTS

250 g de lentilles
1,25 l de bouillon de poule
3 oignons jaunes
2 oignons frais
1 tomate
3 gousses d'ail
1 cuil. à soupe de cumin
en poudre
2 cuil. à soupe d'huile de colza
sel, poivre du moulin

Pelez les oignons jaunes et émincez-les finement.
Lavez la tomate et coupez-la en morceaux.
Épluchez et écrasez les gousses d'ail.

Versez les lentilles dans une passoire et lavez-les sous l'eau courante.

Versez le bouillon de poule dans une casserole et portez-le à ébullition avant d'ajouter les lentilles, les oignons jaunes, la tomate et l'ail. Faites cuire à feu doux 45 min, couvercle entrouvert.

Pelez les oignons frais en gardant une partie du vert, Emincez-les. Chauffez l'huile à feu moyen dans une poêle, ajoutez les oignons et laissez-les dorer 5 min en remuant. Réservez.

Mixez la soupe directement dans la casserole au mixeur plongeur. Remettez la casserole sur le feu et réchauffez la soupe. Incorporez le cumin, poivrez et rectifiez l'assaisonnement en sel.

Versez dans une soupière, parsemez des oignons frits et servez.

