



Soupes chaudes

Crème de lentilles et chantilly à la ciboulette



50 min **20 min** **30 min** **0** **350**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Crème de lentilles

200 g **Lentilles vertes du Puy**
60 cl **Bouillon de volaille**
1 **Poireau**
1 **Carotte(s)**
1 **Oignon(s)**
1 **Gousse(s) d'ail**
1 **Bouquet garni**
1 **Sel**
1 **Poivre**
2 c. à soupe **Huile d'olive**

Chantilly à la ciboulette

4 tige(s) **Ciboulette**
10 cl **Crème liquide (fleurette)**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation de la crème de lentilles

- 1 Nettoyer et émincer le blanc de poireau en rondelles.
- 2 Peler et couper la carotte en petits morceaux.
- 3 Eplucher et émincer finement l'oignon.
- 4 Eplucher et dégermer la gousse d'ail.
- 5 Dans une casserole, faire fondre pendant quelques minutes les légumes avec l'oignon et l'ail dans un peu d'huile d'olive.
- 6 Verser le bouillon de volaille et les lentilles.
- 7 Ajouter le bouquet garni et assaisonner.
- 8 Laisser cuire à feu doux une trentaine de minutes.
- 9 Mixer toute la préparation.

Étape 2

Préparation de la crème chantilly à la ciboulette et dressage

- 1 Saler et poivrer la crème liquide.
- 2 Monter la crème liquide en chantilly à l'aide d'un batteur

ou d'un robot.

- 3** Placer le saladier de crème chantilly, 10 minutes au congélateur avant de la battre. Ainsi elle montera en chantilly à coup sûr !
- 4** Ciseler la ciboulette et l'incorporer délicatement à la chantilly.
- 5** Servir la crème de lentilles dans des assiettes chaudes et déposer une cuillère de chantilly à la ciboulette dessus.