Soupes chaudes

Crème de lentilles et chantilly à la ciboulette

50 min	20 min	30 min	0	350
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

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

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**

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.