



Soupes chaudes

Soupe de lentilles



1h20 **10 min** **1h10** **0** **396**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la soupe

1 **Oignon(s)**
1 **Carotte(s)**
1 **Tomate(s)**
2 c. à soupe **Huile d'olive**
250 ml **Bouillon de volaille**
750 ml **Eau**
350 g **Lentilles vertes du Puy**
1 **Tomate(s) pelée(s) en boîte**
2 branche(s) **Romarin**
1 feuille(s) **Laurier**
1 **Poivre**
1 **Sel**

Ingrédients pour le dressage

1 branche(s) **Romarin**

Étape 1

Préparation de la soupe

- 1 Eplucher l'oignon et la carotte. Les émincer sur une planche à découper à l'aide d'un couteau de chef.
- 2 Bien laver la tomate puis la couper en morceaux sur la planche à découper.
- 3 Faire chauffer l'huile d'olive dans une casserole sur feu moyen-vif.
- 4 Ajouter la carotte, la tomate et l'oignon puis les faire revenir jusqu'à ce que l'oignon commence à dorer et que la carotte s'attendrisse soit environ 6 à 8 min.
- 5 Verser une cuillère à soupe de bouillon de volaille et gratter le fond de la casserole à l'aide d'une cuillère en bois pour récupérer les sucs et décrocher tous les morceaux.
- 6 Ajouter le reste du bouillon, l'eau, les lentilles et la tomate pelée dans la casserole. Bien mélanger.
- 7 Bien laver le romarin puis le plonger dans la casserole avec la feuille de laurier. Porter la soupe à ébullition.
- 8 Baisser sur feu moyen-doux et couvrir. Laisser mijoter pendant 45 à 55 min jusqu'à ce que les lentilles soient bien tendres.

Retirer la feuille de laurier et le romarin de la soupe.

9 Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Étape 2

Dressage

- 1 Laver la branche de romarin et bien la sécher à l'aide de papier absorbant.
- 2 Décorer avec une partie du romarin et servir.