

LENTILLES VERTES



25 mn



60g/
pers



RICHE en
PROTEINES
et FIBRES



CONSEILS DE PRÉPARATION

1 volume
de lentilles

+

3 volumes
d'eau bouillante

25 minutes
feu moyen

Egouttez,
assaisonnez
c'est prêt !



+



La lentille verte se cuisine en accompagnement, en salade, en velouté ou en purée. Elle se marie bien avec les saveurs fumées mais se prépare aussi à la Réunionnaise avec des tomates et des épices !



IDÉE RECETTE



Soupe de lentilles à l'orientale

**250 g de lentilles vertes, 300 g d'épinards frais, 1 citron, 1 oignon
2 cuil. à soupe d'huile d'olive, 1/2 cuil. à café de cumin en poudre
1 tablette de bouillon de volaille, sel poivre**

Pelez et émincez l'oignon. Faites chauffer l'huile dans une cocotte. Mettez-y l'oignon à fondre doucement pendant 5 min, puis ajoutez les lentilles. Couvrez largement d'eau froide, émiettez la tablette de bouillon dans la cocotte, remuez et portez à ébullition. Laissez frémir 30 min. Pendant ce temps, pressez le citron. Triez, équeutez et rincez les épinards. Après 30 min de cuisson des lentilles, ajoutez les épinards et poursuivez la cuisson 5 min. Salez, poivrez, parfumez de cumin. Mixez la soupe (au blender ou au mixeur-plongeant). Ajoutez 2 cuillerées à soupe de jus de citron, servez très chaud.