SOUPE AUX LENTILLES ET CHOU FRISÉ

6 à 8 portions v1

Cette recette est inspirée de Lisa Bryan (https://downshiftology.com/recipes/very-best-lentil-soup/).

INGRÉDIENTS

- 1 oignon moyen
- 2 carottes moyennes
- 2 grosses branches de céleri
- 3 à 4 gousses d'ail
- ¼ tasse d'huile d'olive

- 1 boite de 796 ml de tomates en dés
- 2 c. à table de pâte de tomate
- 6 tasses de bouillon de légumes
- 1 tasse de lentilles vertes ou brunes sèches
- ¼ tasse de riz brun à grains longs

- ½ c. à table de cumin en poudre
- ½ c. à table d'origan
- ½ c. à table de thym
- ½ c. à table de basilic
- 1 c. à thé de sel
- ½ c. à thé de poivre

- 3 à 4 feuilles de chou frisé
- 1 citron en jus

Servir avec morceaux de saucisses végétales (optionnel)

INSTRUCTIONS

- Éplucher l'oignons, l'ail et les carottes. Laver le céleri. Couper les légumes et l'ail en petits morceaux. Rissoler le tout dans l'huile d'olive pendant 5 minutes à feu moyen. Utiliser une casserole de 5 à 6 litres, en fonte émaillée idéalement.
- Ajouter les tomates, la pâte de tomates, le bouillon, les lentilles, le riz et les assaisonnements. Cuire à feu moyen-doux pour que ça bout pendant 35 minutes, sans couvercle et en brassant occasionnellement.
- Laver les feuilles de chou frisé, enlever leur nervure centrale et les hacher en petits morceaux. Ajouter à la soupe ainsi que le jus de un citron. Cuire 10 minutes de plus
- Vous pouvez servir en ajoutant des morceaux de vos saucisses végé préférées (figure).
- Un régal savoureux et nourrissant !