



Soupe aux poireaux et lentilles corail

INGRÉDIENTS

- 2 gros poireaux entiers (le vert et le blanc) lavés et émincés
- 300gr de lentilles corail rincées
- 1 morceau de gingembre pelé et râpé
- 2 gousses d'ail pelées et hachées finement
- 2 c-à-s d'huile d'olive
- 1 cube de bouillon de volaille
- 5 brins de coriandre (facultatif)
- 1 pincée de gros sel
- Sel et poivre

PRÉPARATION

Mettez l'huile à chauffer dans une grande casserole. Ajoutez les poireaux, salez, poivrez et laissez fondre à feu doux pendant 10mn.

Couvrez les poireaux d'eau, ajoutez le gingembre, l'ail et une pincée de gros sel. Portez à ébullition.

Ajoutez les lentilles corail et le cube bouillon. Laissez cuire pendant 15 mn à couvert et à feu moyen.

Mixez et servez chaud, garni de coriandre fraîche si vous le souhaitez.

TEMPS DE PRÉPARATION : 10MN
TEMPS DE CUISSON : 30MN
TEMPS TOTAL : 40MN