

Soupe turque de lentilles corail



Ingrédient pour la soupe de lentilles Corail (2 personnes)

- 3 cuillères à soupe d'huile d'Olive
- 1 Oignon émincé
- 1 carotte râpée
- 3 gousses d'ail
- 1 cuillère à café de paprika
- ½ cuillère à café de curcuma
- 1 pincée de cannelle
- Poivre noir moulu
- Concentré de tomate : 1 cuillère à soupe
- 1 verre (20 cl) de lentilles corail
- 1000 ml d'eau (voir un peu plus)
- 1 cube de bouillon de volaille
- Sel

Recette de la soupe

1. Faire revenir l'oignon émincé avec l'huile d'olive puis ajouter l'ail et la carotte râpée et laisser mijoter 5 minutes, le temps que l'oignon devienne tendre.
2. Ajouter les épices, le concentré de tomate, mélangez bien.
3. Ajouter alors les lentilles corail, l'eau puis mélanger.
4. A ébullition, ajouter le bouillon de volaille, ensuite couvrir et laissez cuire à feu moyen pour 30 minutes environ.
5. Goûter afin de rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Avec le mixer plongeant, mixer la soupe jusqu'à ce qu'elle devienne lisse et pas trop épaisse. Diminuer le feu moyen à doux.
6. Servir aussitôt cette soupe de lentilles corail avec un pain maison, du citron et un filet d'huile d'olive pimentée, de la coriandre ou de menthe ciselée.

Notes

- Ajouter un peu de poivron rouge à votre soupe renforcera sa belle couleur orangée.