Soupe aux lentilles et poivrons rouges

Cette recette est une fusion délicieuse de saveurs réconfortantes et nutritives. Savourez cette soupe chaleureuse, équilibrée et facile à préparer. Essayez-la dès maintenant pour un repas nourrissant et satisfaisant.

Préparation 10 min
Cuisson 25 min
Portions 4
Nutrition Facts (per serving)
Calories 275
Lipides 8
Glucides 32
Fibres 7
Protéines 13
Sodium 180

Ingrédients

- 2 poivrons rouges, hachés
- 1 oignon jaune, haché
- 30 ml (2 c. à soupe) d’huile d’olive
- 2 ml (½ c. à thé) de curcuma moulu
- 2 ml (½ c. à thé) de graines de cumin (voir note)
- 2 ml (½ c. à thé) de graines de coriandre (voir note)

- 1,25 L (5 tasses) de bouillon de légumes réduit en sodium
- 15 ml (1 c. à soupe) de pâte de tomates
- 250 ml (1 tasse) de lentilles rouges sèches
- 30 ml (2 c. à soupe) de feuilles de coriandre fraîche, haché finement
- 2 oignons verts, hachés
- Poivre et sel, au goût

Note : si vous n'avez pas de graines de cumin ou de coriandre, substituer par la même quantité de cumin ou de coriandre moulue.

Préparation

1. Dans une grande casserole, chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Ajouter les poivrons rouges, les oignons et les épices et cuire jusqu'à ce que les oignons soient tendres, environ 5 minutes. Assaisonner au goût.
2. Ajouter le bouillon de légumes et la pâte de tomates. Porter à ébullition puis couvrir et laisser mijoter 15 minutes à feu moyen-doux.
3. Ajouter les lentilles rouges et laisser mijoter 5 minutes, ou jusqu'à ce que les lentilles rouges soient tendres.
4. Pour servir, garnir de coriandre fraîche et d'oignons verts.

Notes

Se conserve 4 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique.

Carol-Ann Robert – Nutritionniste Diététiste à Halifax | Directrice marketing
Nutritionniste Diététiste à Halifax, Nouvelle-Écosse