

Soupe lentilles épinards

Ingrédients (4 personnes)

- ▲ 150 gr lentilles vertes
- ▲ 100 gr d'épinards
- ▲ 150 gr de champignons
- ▲ 3 gousses d'ail
- ▲ 2 feuilles de laurier
- ▲ 100 gr de carottes
- ▲ 150 gr d'échalotes
- ▲ 1,3 L de bouillon végétal
- ▲ 3 cl d'huile d'olive
- ▲ 15 gr de persil, 10 gr de thym
- ▲ 4 tranches de pain de campagne grillé

* cc = cuillère à café

* cs = cuillère à soupe

Préparation

1. Faire revenir échalotes, carottes et champignons coupés en petits dés et le thym dans l'huile.
2. Ajouter les lentilles, le bouillon et les feuilles de laurier.
3. Quand les lentilles sont cuites, ajouter les épinards et le persil.
4. Faire encore cuire 10 minutes.
5. Servir avec du pain frotté à l'ail, grillé et coupé en croûtons.

Soupe panais poire

Ingrédients (4 personnes):

- 1 kg de panais
- 1 L de bouillon végétal
- 200 gr de poire
- 15 gr de gingembre frais
- 2 gousses d'ail
- 150 gr d'oignon
- 1 gr de curcuma poudre
- 2 gr de sel
- 15 gr de coriandre fraîche
- 3 cl d'huile d'olive

Préparation :

1. Faire revenir les oignons coupés en dès dans l'huile.
2. Ajouter l'ail, le gingembre écrasés et le curcuma.
3. Ajouter le panais coupé en gros dés et le bouillon, faire cuire 15 - 20 minutes.
4. Ajouter la poire et continuer à faire cuire jusqu'à ce soit fondant.
5. Mixer la soupe, ajouter un peu d'eau si c'est trop épais et servir avec de la coriandre fraîche hachée.