



Soupe aux lentilles

LA CUISINE DE BOOMY



Pour 4 personnes/1 spl par pers

- 1/2 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 cs d'huile d'olive
- 2 cs de concentré de tomate
- 2 carottes
- 1 cc de paprika
- 1 cc de cumin
- 250 gr de lentilles sèches
- 1,2 litre d'eau
- sel, poivre

Faire chauffer l'huile, en mode dorer.

Faire dorer l'oignon émincé et les gousses d'ail pressées.

Stopper le mode dorer

Rajouter les carottes coupées en rondelles, le concentré de tomate, le cumin et le paprika.

Mélanger

Ajouter ensuite les lentilles, saler, poivrer et mélanger à nouveau.

Verser l'eau et lancer une cuisson rapide pour 20 minutes.