



Soupe aux lentilles et au poulet

LA CUISINE DE BOOMY

Pour 4 personnes / 2 points par pers

- 1 cs d'huile d'olive
- 1 petit oignon
- 1 cc de cumin
- 1 gousse d'ail
- 1/2 cc de curcuma
- 1,5 litre d'eau
- 2 cubes de bouillon de volaille
- 100 gr de lentilles vertes
- 100 gr de lentilles corail
- 1 boîte de tomates concassées soit 240 gr
- 4 tranches de filets de poulet
- coriandre
- sel, poivre

Emincer le poulet et l'oignon, réserver.

Mettre l'huile dans une cocotte, faire chauffer et faire dorer l'oignon émincé, saupoudrer de cumin, mélanger et laisser cuire 1 minute. Ajouter la gousse d'ail écrasée et prolonger la cuisson pendant 1 minute tout en remuant.

Saupoudrer de curcuma, ajouter les cubes de bouillon de volaille émiettés, verser l'eau et porter à ébullition. Ajouter à ce moment-là les lentilles vertes, couvrir et faire cuire à feu moyen pendant 10 minutes. Ajouter ensuite les lentilles corail, et poursuivre la cuisson pendant 15 minutes.

Au bout de ce temps, incorporer la boîte de tomates concassées et le poulet, saler, poivrer et faire chauffer quelques minutes (2 minutes) sur feu doux. Ajouter de la coriandre et servir aussitôt.

Vous pouvez ajouter de la crème pour un peu plus de gourmandise dans votre assiette (facultatif)