

Soupes chaudes

La soupe aux lentilles de george harrison



2h30 30 min 1h30 30 min 307

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation des légumes

- 1 Rincer les lentilles, les laisser tremper dans un bol rempli d'eau pendant 30 minutes.
- 2 Tout type de lentilles peut être utilisé, à l'exception des lentilles rouges (masoor dal), trop riches en protéines.
- 3 Hacher finement le piment, le mettre à côté dans une assiette. Il n'est pas nécessaire de retirer les pépins.
- 4 Hacher les oignons et l'ail, les mettre dans un saladier.
- 5 Couper en brunoise les carottes et la pomme de terre. Les mettre dans un saladier.
- 6 Ce n'est pas la peine d'éplucher les carottes ni les pommes de terre, dont la peau est riche en vitamines, fibres et minéraux. Il suffit de bien les laver.
- 7 Retirer le pédoncule des poivrons, les couper en quatre, retirer les pépins puis les couper en dés. Les ajouter aux carottes et aux pommes de terre.
- 8 Nettoyer les champignons et retirer les pieds. Les couper en morceaux et les mettre dans un autre saladier.
- 9 Couper l'extrémité terreuse du céleri-branché. Couper les tiges en dés, émincer les feuilles. Les ajouter dans le saladier contenant les champignons.

Ingrédients
pour 6 personnes

Ingrédients pour la soupe

200 g **Lentilles blondes**
 0.5 **Chou(x)-fleur(s)**
 1 branche(s) **Céleri-Branché**
 8 **Champignon(s) de Paris**
 2 **Carotte(s)**
 1 **Pomme(s) de terre**
 1 **Courgette**
 2 **Tomate(s)**
 1 **Piment(s)**
 3 **Poivron(s)**
 2 **Oignon(s)**
 2 **Gousse(s) d'ail**
 4 c. à soupe **Huile d'arachide**
 1 c. à soupe **Graines de cumin**
 1 feuille(s) **Laurier**
 1 litre(s) **Eau**
 1 **Sel**
 1 **Poivre**

Ingrédient pour le

dressage

1 botte(s) **Coriandre**

- 10 Emincer les feuilles du céleri de la même façon que les herbes : les rouler avant de les émincer.
- 11 Couper la courgette en dés, les verser dans le saladier contenant les champignons et le céleri.
- 12 Couper les tomates en cubes. Les mettre dans une assiette à part.
- 13 Il est préférable de choisir des tomates bien mûres, car elles sont la base de la sauce.
- 14 Couper en morceaux la moitié d'une tête de chou-fleur. Le mettre dans un saladier.
- 15 Avec le reste du chou-fleur, il est possible de préparer un pakora, autre élément de prasadam.

Étape 2

Cuisson de la soupe

- 1 Egoutter les lentilles.
- 2 Mettre les lentilles dans une marmite, les couvrir d'eau.
- 3 Chauffer la marmite sur feu moyen. En parallèle, faire chauffer une poêle avec de l'huile sur feu vif.
- 4 Ajouter les graines de cumin et le piment dans la poêle, avant que l'huile ne soit trop chaude. Les saisir rapidement.
- 5 Verser le tout dans la marmite.
- 6 Ajouter les oignons et l'ail à la poêle. Les faire revenir pendant quelques minutes.
- 7 L'ail brûlant vite, verser les oignons en premier dans le fond de la poêle, afin de protéger l'ail.
- 8 Il faut attendre la fin de cuisson des lentilles pour ajouter du sel à la préparation. Sinon, les lentilles resteront fermes.
- 9 Lorsque l'ail et les oignons sont cuits, les ajouter à la marmite.
- 10 Faire sauter les carottes, les pomme de terre, les poivrons et le chou-fleur dans la poêle. Ajouter un peu plus d'huile si nécessaire. Les verser ensuite dans la marmite.
- 11 Ajouter les champignons, le céleri-branché et les courgettes à la poêle. Les faire sauter puis les ajouter à la marmite. Eteindre le feu.
- 12 Ajouter les tomates directement dans la marmite avec les lentilles et les légumes.
- 13 Ajouter une feuille de laurier, un peu d'eau et une pincée de poivre noir moulu.
- 14 Lorsque les lentilles commencent à devenir tendres, ajouter du sel à la soupe.
- 15 Mélanger et laisser mijoter le tout pendant 45 minutes à une heure.

Étape 3

Dressage

- 1 Verser une louche de soupe dans une assiette creuse.

- 2** Ecraser les légumes avec une fourchette.
- 3** Mélanger la soupe pour l'homogénéiser, ajouter quelques louches dans l'assiette.
- 4** Traditionnellement, la soupe est mangée à la main, accompagnée de naan ou de riz. C'est pour cela que la soupe ne doit pas être trop liquide.
- 5** Décorer avec quelques feuilles de coriandre fraîche.