

Soupe aux lentilles corail

Ingrédients

Pour 4 portions

- 240 g de lentilles corail
- 1 oignon
- 4 petites carottes
- 500 ml d'eau
- 1/2 càc de sel
- 2 càs d'huile d'olive
- Coriandre fraîche ou surgelée
- 4 càc de crème fraîche légère
- 100 g de allumettes de lardon

Préparation

- Emincer l'oignon et couper les carottes en petits morceaux
- Les faire revenir avec les lardons pendant 2 minutes dans l'huile d'olive chaude dans une casserole
- Ajouter environ 500 ml d'eau et cuire à couvert à feu doux pendant 5 à 10 minutes
- Ajouter les lentilles corail et continuer la cuisson à couvert et à feu doux pendant 15 à 20 minutes
- Ajouter de l'eau si besoin lors de la cuisson et pour obtenir la consistance souhaitée
- Vérifier la cuisson des lentilles - elles doivent être fondante
- Assaisonner avec du sel
- Repartir sur des assiettes et saupoudrer avec de la coriandre et placer une cuillère à café de crème fraîche sur la soupe