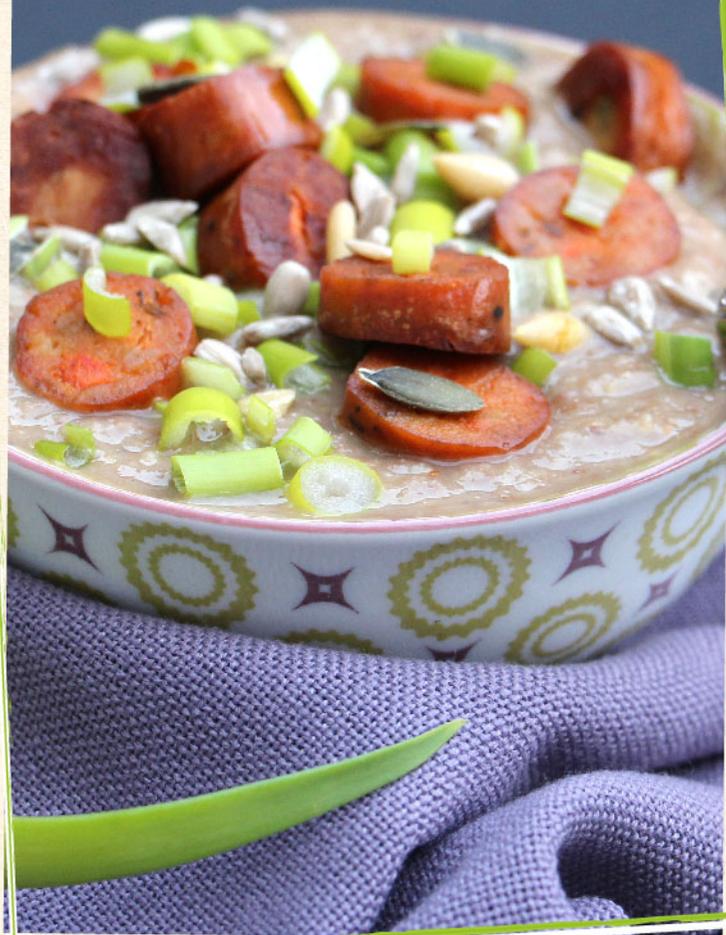


Les Recettes Plats



Soupe de lentilles

x2



Ingrédients pour 2 personnes :



- Vegetarian Saucisses Jean Caby (2 saucisses)
- 200g de lentilles blondes
- 1 tige de ciboule
- 1 belle échalote
- 1 feuille de laurier
- 1 branche de romarin
- 1 cube de bouillon de légumes
- Quelques graines de tournesol et de courge
- Huile
- Fleur de sel
- Poivre



Réalisation :

- Mettre les lentilles dans une casserole avec suffisamment d'eau pour les couvrir de deux ou trois centimètres d'eau.
- Ajouter le bouillon cubé, l'échalote, le laurier et le romarin, poivrer et porter à ébullition à feu moyen.
- Couvrir et laisser mijoter environ 20 minutes jusqu'à ce que les lentilles soient bien cuites.
- A mi-cuisson saler.
- Pendant ce temps torrifier à sec les graines et réserver.
- Couper les saucisses en tranches et les dorer dans une poêle avec un peu de margarine végétale. Réserver sur du papier absorbant.
- Mixer les lentilles après avoir enlevé les herbes jusqu'à obtenir un velouté assez fin.
- Ajuster avec le bouillon jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.
- Répartir dans les bols et parsemer de ciboule émincée, des graines et des rondelles de saucisses.

Jean Caby
Bon appétit!