

SOUPE DE FEUILLES DE BLETTES ET LENTILLES

Facile	Coût faible
Préparation : 20 minutes	Cuisson : 30 minutes
Pour 4 personnes	1 cocotte minute, 1 mixeur

Ingrédients :

500 gr de feuilles de blettes
250 gr de lentilles
2 pommes de terre
1 oignon
1 botte de coriandre
Jus de citrons
1 cuillère à soupe de menthe séchée
Huile d olive, ail, sel et poivre

Préparation :

- 1 - Laver et découper les feuilles de blettes en lanières, laisser les troncs larges pour une autre préparation.
- 2 - Peler et couper l'oignon et le faire revenir dans de l'huile d olive.
- 3 - Ajouter les lentilles lavées, mettre le double de volume d eaux, saler, poivrer et laisser cuire pendant 10 minutes en cocote minute.
- 4 - Laver, peler et couper les pommes de terre.
- 5 - Ouvrir la cocote, ajouter les blettes découpées, un peu d'ail, la coriandre, le jus de citron, la menthe séchée et les pommes de terre ; laisser cuire 20 minutes.
- 6 - Passer le tout au mixeur et déguster.