

## SOUPE DE LENTILLES CORAIL AUX CAROTTES

Retrouvez toutes nos recettes sur [www.panier-naturel.com](http://www.panier-naturel.com)

|                          |                      |
|--------------------------|----------------------|
| Facile                   | Coût moyen           |
| Préparation : 15 minutes | Cuisson : 20 minutes |
| Pour 4 personnes         | 1 cocotte            |

### **Ingrédients :**

250 gr de lentilles corail  
1 poireau  
2 carottes  
1 cube de bouillon de poule  
1 litre d'eau  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive  
1 à 2 cuillères à soupe de jus de citron  
1 cuillère à café de zeste de citron râpé  
1/2 cuillère à café de cumin en poudre

### **Préparation :**

1 - Nettoyer le poireau et le couper en rondelles. Peler la carotte et la couper en rondelles.  
2 - Dans une cocotte, faire chauffer l'huile, puis ajouter le poireau, la carotte, le zeste de citron et le cumin, et faire cuire à feu moyen 2 minutes environ en remuant.  
3 - Ajouter les lentilles rincer à l'eau, le cube de bouillon, saler et poivrer, verser 1 litre d'eau et porter à ébullition. Puis baisser le feu, et laisser mijoter 20 minutes, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.  
4 - Mixer la soupe, ajouter le jus de citron et servir.