

Soupe de lentilles au citron



Prép. : 20 min - Cuiss. : 1 h 15 min
4 pers.

100 g de lentilles / 2 cuil. à soupe d'huile d'olive / 1 feuille de laurier-sauce / 1 gros oignon / 1 gousse d'ail écrasée / 1 cuil. à café de cumin moulu / 1/4 de cuil. à café de paprika / 1 grande carotte (lavée et coupée en dés) / 2 branches de céleri hachées / Le jus et le zeste d'1/2 citron / Sel, poivre.

Trier les lentilles (pour retirer les petits cailloux) et bien les rincer.

Faire chauffer 1 cuillerée à soupe d'huile dans une casserole et frire les lentilles quelques minutes, en remuant constamment, car ceci donne un goût meilleur. Ajouter 1 l d'eau et porter doucement à ébullition puis mettre la feuille de laurier-sauce. Couvrir la casserole et laisser cuire à feu doux pendant 30 minutes.

Retirer la casserole du feu et égoutter les lentilles en prenant soin de garder le liquide pour le consommé.

Faire chauffer le reste d'huile dans une casserole et ajouter l'oignon haché, l'ail et les épices. Frire doucement quelques minutes. Ensuite, ajouter la carotte et le céleri et continuer à frire quelques minutes de plus en remuant souvent afin que tous les légumes soient enrobés des épices.

Verser les lentilles déjà cuites et le consommé sur les légumes. Porter à ébullition et laisser mijoter 40 minutes.

Ajouter le jus et le zeste de citron ainsi que le sel et le poivre. Laisser refroidir pendant quelques minutes puis mélanger au mixer afin d'obtenir une soupe. Réchauffer pendant encore 5 minutes puis servir tout de suite.