

SOUPE AUX LENTILLES ET POIVRON

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

1 oignon jaune, haché finement

1 branche de céleri, hachée finement

1 carotte en morceaux

2 gousses d'ail, hachées finement

1 cuillère à café de poudre de cumin

3 à 4 tasses de bouillon de légumes ou de poulet faible en sodium

1,5 tasse de lentilles rouges

1,5 poivron, coupé en deux et rôti

1 cuillère à café de vinaigre balsamique

1 cuillère à soupe de jus de citron

PRÉPARATION

Placer l'oignon, le céleri et la carotte dans une grande casserole avec le bouillon de légumes, faire sauter pendant 5 minutes et continuer à remuer.

Ajoutez le reste des ingrédients. Laisser mijoter à petit feu pendant 20 minutes.

Mettez le tout dans un mixeur ou mélangez jusqu'à ce que la soupe soit bien mélangée. Garnir d'un peu de coriandre.

Si vous le souhaitez, vous pouvez enrichir la soupe après le mélange, en ajoutant des protéines telles que des restes de poulet ou de dinde et / ou des céréales telles que des restes de quinoa, du riz brun ou des nouilles à grains complets.

VALEUR CALORIQUE POUR 1 PERSONNE

116 Kcal

BON APPÉTIT !