

Soupe cajun aux lentilles

Les lentilles sèches, les légumes-racines et l'assaisonnement cajun font de cette recette une soupe simple et nutritive au petit goût piquant!



Végétarien



Congelable



TEMPS DE PRÉPARATION
20 min



TEMPS DE CUISSON
40 min



PORTIONS
4

Ingrédients

- 1 l (4 tasses) bouillon de légumes à teneur réduite en sodium
- 2 carottes, coupées en dés
- 1 l (4 tasses) d'eau
- 2 branches de céleri, coupées en dés
- 500 ml (2 tasses) de lentilles vertes ou rouges sèches, rincées et égouttées
- 1 oignon, coupé en dés
- 20 ml (1½ c. à soupe) d'assaisonnement cajun
- 2 ml (½ c. à thé) de sauce Worcestershire
- 250 ml (1 tasse) de navet jaune, coupé en dés
- 5 ml (1 c. à thé) de persil frais, émincé

Préparation

1. Dans une grande marmite, combiner le bouillon de légumes, l'eau et les lentilles, et porter à ébullition. Réduire le feu à moyen et ajouter l'assaisonnement cajun. Laisser mijoter pendant 15 minutes ou jusqu'à tendreté.
2. Ajouter le navet jaune, les carottes, le céleri et l'oignon, et laisser mijoter pendant 20 minutes de plus. Ajouter un peu d'eau si la soupe devient trop épaisse.
3. Ajouter la sauce Worcestershire et le persil au moment de servir.

Trucs

- ✓ Les assaisonnements achetés peuvent contenir beaucoup de sodium. Essayez de préparer votre propre assaisonnement cajun en mélangeant 2 ml (½ c. à thé) chacun de cayenne, de poudre d'ail, de thym séché, de paprika et de poivre noir avec 1 ml (¼ c. à thé) chacun de poudre d'oignon et de cumin moulu. Ajoutez du sel au goût.
- ✓ Si le temps presse, essayez d'utiliser des lentilles en conserve à la place des lentilles sèches. Égouttez et rincez les lentilles avant de les ajouter à l'étape 1.
- ✓ Essayez de préparer ce plat avec différentes légumineuses. Faites tremper des pois chiches ou des haricots noirs toute la nuit avant de les faire cuire à feu moyen pendant 30 minutes à l'étape 1.
- ✓ Les restes de soupe se conservent jusqu'à 3 jours au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur. Laissez la soupe décongeler au réfrigérateur toute la nuit, puis réchauffez-la à une température de 165 °F (74 °C) ou plus.
- ✓ Essayez d'utiliser moins d'ingrédients qui contiennent beaucoup de sodium, de sucres ou de gras saturés. Ajoutez-vous du sel ou des sucres directement à votre recette? Rappelez-vous, une petite quantité suffit.

Recette créée par le chef autochtone David Wolfman pour L'ASPC et Santé Canada.
Pour obtenir d'autres recettes créées par le chef Wolfman, consultez le site Web [Nutrition Nord Canada](#).



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada

Canada