

Soupe de carottes, lentilles et gingembre

Cette soupe savoureuse et relevée est parfaite pour un dîner réconfortant ou une entrée délicieuse.



Végétarien



Congelable



TEMPS DE PRÉPARATION
15 min



TEMPS DE CUISSON
30 min



PORTIONS
6

Ingrédients

- 10 ml (2 c. à thé) d'huile de canola
- 1 oignon haché
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 30 ml (2 c. à table) de gingembre frais, râpé finement
- 5 ml (1 c. à thé) de cumin moulu
- 1 ml (¼ c. à thé) de poivre noir
- 5 grosses carottes, pelées et hachées
- 250 ml (1 tasse) de lentilles rouges sèches, rincées
- 5 tasses de bouillon de légumes, sans sel ajouté

Préparation

1. Chauffez l'huile dans une grande casserole. Ajoutez les oignons et faites revenir à feu moyen, en remuant souvent, pendant environ 2 minutes.
2. Ajoutez l'ail, le gingembre, le cumin, le poivre noir et les carottes et faites revenir pendant 2 minutes en remuant fréquemment.
3. Ajoutez les lentilles et remuez pour bien mélanger. Ajoutez le bouillon de légumes et portez à ébullition.
4. Baissez le feu et laissez mijoter, à couvert, pendant environ 25 minutes, jusqu'à ce que les lentilles soient cuites et les carottes tendres.
5. Retirez du feu. Versez à la louche dans le mélangeur par lots ou, à l'aide d'un mélangeur à immersion, réduisez la soupe en purée lisse.

Trucs

- ✓ Si vous n'avez pas de gingembre frais, **remplacez-le** par ½ c. à table de gingembre moulu. Remplacez les gousses d'ail par ½ c. à thé de poudre d'ail.
- ✓ **Gagnez du temps** et doublez cette recette pour ensuite congeler des portions supplémentaires pour un autre repas.
- ✓ **Pour une soupe plus crémeuse**, ajoutez-y une cuillerée de yogourt nature plus faible en gras.



Santé
Canada

Health
Canada

Canada