

Soupe réconfortante aux lentilles rouges et aux champignons

Cette soupe savoureuse est tout indiquée pour les journées pluvieuses.



Végétarien



Congelables



TEMPS DE PRÉPARATION
15 min



TEMPS DE CUISSON
30 min



PORTIONS
6

Ingrédients

- 10 mL (2 c. à thé) d'huile d'olive extra-vierge
- 1 paquet (227 g/8 oz) de champignons, hachés
- 1 oignon, haché
- 1 carotte, hachée
- 60 mL (¼ tasse) de persil frais haché
- 15 mL (1 c. à table) d'origan séché
- 10 mL (2 c. à thé) de thym séché
- 1 mL (¼ c. à thé) de flocons de piment fort
- 250 mL (1 tasse) de lentilles rouges rincées
- 750 mL (3 tasses) de bouillon de légumes à teneur réduite en sodium
- 500 mL (2 tasses) d'eau
- 2 mL (½ c. à thé) de zeste de citron râpé
- 30 mL (2 c. à table) de jus de citron frais
- 75 mL (⅓ tasse) de fromage feta léger émietté (facultatif)

Préparation

1. Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile à feu moyen-élevé et faire cuire les champignons, l'oignon et la carotte pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que les champignons suent. Ajouter le persil, l'origan, le thym et les flocons de piment fort et cuire 1 minute.
2. Ajouter les lentilles et bien mélanger. Ajouter le bouillon et l'eau et porter à ébullition. Réduire le feu, couvrir partiellement et cuire, en remuant à l'occasion, pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres et se défassent.
3. Ajouter le jus et le zeste de citron. Servir dans des bols et garnir de feta si désiré.

Conseils

- ✓ Vous aimez les champignons? Essayez-en différentes sortes: cremini, shiitake ou pleurotes.
- ✓ Vous n'êtes pas un amateur de champignons? Mettez **plutôt un oignon** et une **carotte** de plus à la recette.
- ✓ **Variez la recette en utilisant différentes lentilles** – À noter que le temps de cuisson varie selon la sorte de lentilles utilisée.

Recette créée par Emily Richards, conseillère en économie domestique pour la Fondation des maladies du cœur.
Reproduit avec la permission de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada.

^{MC} L'icône du cœur et de la / seule et l'icône du cœur et de la / suivie d'une autre icône ou de mots sont des marques de commerce de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada utilisées sous licence.



Santé
Canada

Health
Canada

