



GRAINES
DE
CURIEUX

Soupe douce aux légumes de saison et lentilles vertes

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 1 oignon
- 3 carottes
- 1 poireau
- 120g de lentilles Graines de Curieux
- 120g de kale ou épinards
- 400g de pommes de terre

Préparation

1. Éplucher et émincer l'oignon. Bien laver les carottes (comme elles sont BIO, pas besoin de les éplucher et vous gagnez jusque 15% de légume en plus de quelques minutes !) et les couper en petits cubes. Couper la queue du poireau et l'extrémité vert foncé, et couper en deux. Rincer et émincer. Éplucher les pommes de terre et les couper en petits cubes.

2. Dans une grande casserole, faire revenir l'oignon dans un bon trait d'huile d'olive quelques minutes à feu moyen-haut. Ajouter ensuite les carottes, les pommes de terre et les poireaux et mélanger une dizaine de minutes sans les faire dorer (donc, en remuant sans cesse)

3. Pendant ce temps, cuire les lentilles dans une casserole d'eau bouillante (non salée !) pendant 10 min (si pré-trempées) à 14 min (si pas pré-trempées). Égoutter par après et réserver.

4. Rincer les feuilles de kale ou d'épinards. Si vous avez des feuilles de kale, couper la nervure centrale et couper des morceaux de feuille plus petits.

5. Une fois les légumes prêts, ajouter de l'eau bouillante jusqu'au $\frac{3}{4}$ de la casserole, et assaisonner au bouillon (au moins une cuillère à soupe ou un cube, à multiplier par 1,5 pour les recettes de 4 personnes et par 2 pour les recettes de 6 personnes) et au paprika doux. Laisser bouillir quelques minutes puis baisser le feu à moyen. Ajouter les lentilles et les feuilles de kale ou d'épinards. Laisser cuire encore 10-12 min.

6. Servir une bonne cuillerée de légumes dans chaque bol. Ajouter ensuite du bouillon par-dessus, bien chaud.