

## Soupe de lentilles blondes



Entrée **Facile**

**Pour** : 4 personnes

**Préparation** : 15 mn

**Cuisson** : 45 mn

*Une soupe originale et parfaite pour l'hiver.*

### Ingrédients

- 250 g de lentilles blondes (ou vertes ou roses)
- 1 belle carotte
- 1 cube de bouillon de légumes
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 bouquet garni
- crème fraîche épaisse
- 2 cs d'huile d'olive
- sel et poivre

### Préparation

- 1 Emincez l'oignon et découpez la carotte en fines rondelles.
- 2 Rincez les lentilles à l'eau froide.
- 3 Dans une cocotte, faites revenir dans l'huile d'olive la gousse d'ail, l'oignon et la carotte.
- 4 Une fois qu'ils dorlent légèrement, ajoutez les lentilles, le cube de bouillon, le bouquet garni et le cumin. Salez et poivrez à votre goût et recouvrez d'eau (4 fois le volume d'eau).
- 5 Laissez mijoter à feu moyen pendant 40 minutes. N'oubliez pas de surveiller qu'il reste de l'eau à la fin de la cuisson. S'il vient à en manquer, ajustez.
- 6 Dès que les lentilles et les carottes sont bien tendres, enlevez le bouquet garni et mixez le reste.
- 7 Au moment de servir, vous pouvez saupoudrer les assiettes d'un peu de persil frais ou de cumin. Et pour les gourmands, ajoutez une quenelle de crème fraîche épaisse.

Proposé par

**Mieux Vivre Auchan**

Mieux Vivre par Auchan

### Le portail de la bonne alimentation

Manger est un plaisir et doit le rester. Vous trouverez sur [la boutique en ligne Mieux Vivre](#) des produits adaptés aux besoins de ceux qui souhaitent manger mieux et de ceux qui surveillent leur alimentation : produits bio, sans allergènes, sans sel ou sucre ajouté, végétariens...

Découvrez et partagez des recettes gourmandes sans gluten, sans oeuf, sans lait de vache, mais aussi végétariennes avec la communauté Mieux Vivre sur [recettes.mieux-vivre.auchan.fr](#)

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

