

Soupe de lentilles corail



Entrée **Facile**

Pour : 4 personnes

Préparation : 10 mn

Cuisson : 20 mn

Envie d'une soupe originale et facile à préparer ? Ne cherchez plus !

Ingrédients

- 250 g de lentilles corail
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon
- 1 carotte
- 1 pincée de cumin
- 1 cs de jus de citron
- 1 bouillon de boeuf
- 700 cl d'eau
- 2 cs d'huile d'olive
- du thym
- du laurier
- du sel et du poivre

Préparation

- 1 Dans une cocotte, faites revenir durant 2 à 3 minutes l'huile d'olive, l'oignon et l'ail.
- 2 Ajoutez-y les lentilles corail et la carotte, puis arrosez d'eau.
- 3 Incorporez maintenant le bouillon, le cumin, le citron, le thym et le laurier.
- 4 Ajoutez sel et poivre à votre goût. Laissez mijoter à feu doux pendant 25 min.
- 5 Mixez et servez bien chaud.

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

