

Soupe de lentilles corail

Pour 4 personnes

- 1 oignon rouge
- 300 g de lentilles corail
- Quelques branches de céleri vert ou blanc
- 1 carotte
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de cumin en poudre
- 1 l d'eau
- 1 cube de bouillon de légumes
- Poivre, persil plat

Dans une casserole, mettez l'huile d'olive à chauffer et faire revenir l'oignon haché jusqu'à ce qu'il devienne translucide

Ajouter la carotte et le céleri nettoyés et coupés en morceaux, laisser suer 5 minutes environ à feu doux

Ajouter l'eau, le cube de bouillon, les lentilles, le jus de citron, le cumin

Faire cuire une vingtaine de minutes jusqu'à ce que les lentilles soient tendres
Passer la soupe au moulin à légumes ou mixer

Poivrer, décorer les assiettes avec quelques feuilles de persil plat hachées

Soep van rode linzen

Voor vier personen

- 1 rode ui
- 300 g rode linzen
- Enkele takjes groene of witte selder
- 1 wortel
- 2 soeplepels olijfolie
- 1 koffielepeltje komijnpoeder
- 1 l water
- 1 blokje groentebouillon
- Peper, platte peterselie

Doe de olie in een pan en fruit de fijngehakte ui glazig.

Voeg de schoongemaakte en in stukjes gesneden wortel eraan toe en kook 5 minuten op een zacht vuurtje.

Doe het water, het bouillonblokje, de linzen, het citroensap en de komijn erbij. Laat alles een twintigtal minuten koken totdat de linzen zacht zijn.

Doe de soep door de roerzeef of mix ze fijn.

Kruid af met peper, versier de borden met enkele blaadjes platte peterselie en dien op.