SAISON · AUTOMNE-HIVER

Soupe-repas lentilles
& légumes d'hiver

✦ ✦ ✦

TEMPS	PORTIONS	L'ATOUT
35 min	2	Un bol = un repas

🍂 Saison · 🍲 Batch · 👨‍👩‍👧 Famille

Ingrédients

- 100 g de lentilles
- 2 carottes
- 1 poireau
- 1 pomme de terre
- ½ oignon
- 1 bouillon
- Cumin, huile d'olive, sel, poivre

Préparation

1. Fais revenir l'oignon, puis ajoute les légumes coupés.
2. Ajoute les lentilles, le bouillon et le cumin.
3. Laisse mijoter 25-30 min jusqu'à ce que tout soit tendre.
4. Sers bien chaud (mixé ou non, selon l'envie).

POURQUOI ÇA MARCHE

Les lentilles font de cette soupe un vrai repas : protéines, fibres et légumes dans un seul bol réconfortant. Tu en fais une grande casserole, tu en as pour deux jours. L'anti-"soupe qui laisse sur sa faim" par excellence.