

SOUPE-REPAS ÉPICÉE

Portions : 4

Ingrédients

- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon jaune haché
- 2 carottes coupées en tranches minces
- 2 branches de céleri hachées (optionnel)
- 1-2 gousse(s) d'ail hachée(s)
- 1 c. à thé de poudre de cari
- 1 c. à thé de cumin
- 1 c. à thé de curcuma moulu
- 1c. à thé de piment de cayenne (ou plus au goût)
- 1 c. à soupe d'épices italiennes
- 2 pommes de terre avec pelure coupées en dés OU 7-8 petites patates grelots coupées en 2 (garder la pelure)
- 1 conserve de tomates en dés 798 ml sans sel ajouté avec épices italiennes
- 1 conserve de lentilles rincées et égouttées*
- 8 tasses de bouillon de légumes ou de poulet sans sel ajouté (2 litres)
- 1 petit paquet de bébés épinards (environ 4 tasses) déchirés grossièrement avec les mains
- Poivre au goût

Préparation

1. Dans une grande casserole, faire revenir l'oignon, les carottes et le céleri dans l'huile, 5 minutes à feu mi-vif.
2. Ajouter l'ail haché, la poudre de cari, le cumin, le curcuma, le piment de cayenne et les épices italiennes et poursuivre la cuisson 2 minutes en mélangeant de temps en temps.
3. Ajouter les pommes de terre, les tomates en conserves (ne pas égoutter, mettre tout le liquide), les lentilles, le bouillon de légumes ou de poulet et porter à ébullition.
4. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter durant 60 minutes.
5. Ajouter les épinards dans le mélange chaud juste avant de servir, ils réduiront grandement de volume une fois dans le mélange.

Bon à savoir :

- *Les lentilles de marque «compliment» sont des lentilles brunes très petites et plus fermes que les autres types de lentilles que l'ont retrouve généralement en conserve, à mon goût à moi ce sont les plus agréables en bouche.