

alimentarium

Prendre le large en cuisinant



Soupe de lentilles et choux kale

Recette pour 1 personne

Ingrédients

- 28g de lentilles corail
- 37g de tomates concassées en boîte
- 15g de chou kale
- 7g d'échalote
- Ail
- Un peu de gingembre frais
- Un peu d'huile d'olive
- Du curry
- Du cumin en poudre
- 1ml de bouillon de légumes
- Sel, poivre
- Pain

Marche à suivre

1. Pelez les échalotes et l'ail.
2. Emincez les échalotes, l'ail et le gingembre.
3. Faites-les revenir 5 minutes dans l'huile d'olive, sans les laisser colorer.
4. Ajouter les tomates, les lentilles, le bouillon de légumes puis versez l'eau.
5. Salez et poivrez, ajouter les épices.
6. Cuire environ 10-12 minutes.
7. Rincer le chou kale et hacher les feuilles grossièrement.
8. Ajouter les à la soupe 4 minutes avant la fin de la cuisson.
9. Servez la soupe dans des bols avec des tranches de pain grillé et décorez avec un peu de chou kale.



Bon appétit!