

Soupe hivernale aux lentilles et blettes

Ingrédients

- 225 g de lentilles vertes du Puy
- 50 ml d'huile d'olive
- 2 oignons
- 5 gousses d'ail
- 1,5 cuillère à soupe de cumin en poudre
- 1 citron bio
- 1 pincée de sel, 1 pincée de poivre
- 6 pommes de terre farineuses (620 g)
- 1 botte de blettes (400 à 500 g environ, vert et blanc)
- 1 boîte de 70 g de concentrée de tomates
- 1,250 litre de bouillon de volaille (maison ou reconstitué avec un cube)



Les étapes

- Mettez vos lentilles dans une grosse casserole d'eau froide et faites-les cuire 20 minutes. Egouttez-les.
- Lavez les blettes, détaillez les blancs en petits dés et côté. et couper la partie verte grossièrement. Epluchez les pommes de terre et coupez-les
- Epluchez et ciselez les oignons et les gousses d'ail. Faites revenir dans l'huile, ajoutez le cumin, le sel, le poivre et 3 lamelles de zestes de citron mélangez. Faites cuire une quinzaine de minutes, en remuant régulièrement, jusqu'à ce que les oignons brunissent légèrement.
- Ajoutez dans la sauteuse les lentilles égouttées, les morceaux de pommes de terre, le concentré de tomates, le blanc des blettes coupés en dés et mouillez avec le bouillon de volaille. Laissez cuire 25 mn, ajoutez le vert de blette
- En fin de cuisson, ôtez les zestes de citron, ajoutez le vert de blettes et laissez cuire 2 minutes supplémentaires.

Source : <https://www.papillesetpupilles.fr/2019/11/soupe-hivernale-aux-lentilles-et-blettes.html/>

