

Soupe lentilles-tomates

Une recette de soupe en deux variantes :
une « vite faite » pour les jours pressés, l'autre « faite maison » pour les jours où l'on a un peu plus de temps.

(pour 4 personnes)

Ingrédients « vite fait » :

1 branche de céleri parée et finement hachée
1 cs huile d'olive raffinée
400 g tomates concassées en conserve
400 g lentilles en conserve rincées et égouttées
1 cs persil plat frais finement ciselé

Préparation « vite fait » :

- Faire revenir le céleri dans une casserole huilée, en remuant, jusqu'à ce qu'il soit presque tendre.
- Ajouter les tomates et 500 ml d'eau froide, faire cuire en remuant, jusqu'à ce que le tout soit bien chaud (ne pas faire bouillir). Ajouter les lentilles.
- Servir cette soupe parsemée de persil.

Ingrédients « fait maison » :

110 g lentilles brunes
500 g tomates bien mûres
1 cs concentré de tomates
1 branche de céleri parée et hachée fin
1 cs huile d'olive raffinée
sel et poivre selon goût
1 cs de persil plat frais finement ciselé

Préparation « maison » :

- Dans une casserole, mettre les lentilles et les couvrir d'eau. Porter à ébullition, couvrir et continuer la cuisson à feu moyen.
- Laver les tomates et les couper en quarts, les mettre dans un bol, ajouter le concentré de tomates avec un peu d'eau et mixer le tout. Ajouter aux lentilles, couvrir.
- Dans une petite poêle, faire revenir le céleri finement haché dans l'huile. Ajouter aux lentilles. Laisser cuire le tout environ 45 minutes.
- Saler et poivrer selon goût.
- Servir cette soupe parsemée de persil.



Composition nutritionnelle :

	kcal	Protéines	Lipides	Glucides
Total de la recette	542	32.6 g	13.8 g	72 g
Par personne	135.5	8.2 g	3.5 g	17.9 g

Adaptation de la recette : « Maraboutchef » (hors série)

365 recettes faciles de l'apéritif au dessert, p. 24

d-journal romand 1 | 2012

Odile Rossetti Olaniyi, diététicienne à l'AGD