



## **Les 16 soupes les plus originales sélectionnées par le Jury d'ABE**

**Soupe de foin des Pré-alpes fribourgeoises aux légumes et lamelles de saucisson sec de Florence Lamon**

**Soupe de lentilles au foie gras de Roger Simon**

**Soupe Chorba d'Anne-lise Mezzena**

**Soupe qui réchauffe d'Hélène Oberson**

**La Ciorba (recette roumaine, avec ou sans Perisoare) de Smaranda Oprescu Mayor**

**Soupe aux légumes verts et aux herbes de Léna Schwartz**

**Velouté de noix de coco à la citronnelle de Claire-Lise Polier**

**Soupe à la mode Fajitasa de Tania Wyss**

**La Soupe intemporelle de Nicolas Brugger**

**Une soupe pour une explosion de saveurs de Yonas & Antonin**

**Soupe d'hiver à la moutarde et haricots blancs de Prisca Nodora**

**Sancocho – soupe colombienne de Tania Wyss**

**La soupe du Tabeillon (ou soupe aux 2 purées) de Géraldine Boillat**

**La Soupe St-Bernard anonyme**

**Soupe du Chalet de Monique Bovigny**

**Soupe indienne de Denis Leuba**

## **Soupe de foin des Pré-alpes fribourgeoises aux légumes et lamelles de saucisson sec**

Ingrédients (pour 4 à 6 personnes)

- 1 poignée de foin de montagne frais

La qualité du foin jouera un rôle dans la saveur : le foin des Préalpes est un foin plus fleuri, par exemple. Il donnera à la soupe un goût plus délicat et agréable. On peut en trouver chez les agriculteurs ou dans les magasins « LANDI » :

- 8 dl d'eau
- 2 pommes de terre pelées, taillées en brunoise
- 1 petit poireau, taillé en brunoise
- 2 carottes, taillées en brunoise
- 1 oignon haché fin
- 2 dl de vin blanc
- 1 c. à café de bouillon de légumes
- 1 dl de crème entière
- sel, poivre
- beurre pour étuver
- 1 poignée de foin pour la décoration

### Préparation

Porter l'eau (8 dl) à ébullition avec le foin

Retirer l'eau et laisser reposer, avec le foin, durant 1 heure, puis passer

Réserver 6 dl de court-bouillon

Étuver l'oignon

Ajouter carottes, pommes de terre, et continuer la cuisson

Déglacer avec le vin et cuire à couvert sur petit feu, environ 30 min

Ajouter le court-bouillon de foin

Rectifier l'assaisonnement

Réduire en purée

Incorporer la crème entière et verser dans des bols chauds

### Présentation

Décorer avec des lamelles de saucisson sec, de la crème fouettée et quelques fleurs ou herbes de montagne, par des soucis, des bluets, etc.

## Soupe de lentilles au foie gras

Ingrédients (pour 4 personnes)

- Beurre
- ½ poireau
- 1 carotte
- 1 morceau de céleri pomme
- 250 gr. de lentilles vertes
- 1 dl de vin blanc
- 1 litre d'eau
- thym
- sel
- poivre
- 2 c. à soupe de crème épaisse
- 4 tranches de foie gras cru

### Préparation

Emincer le poireau, la carotte et le céleri

Dans une casserole, faire fondre le beurre. Faire revenir les légumes, ajouter les lentilles, faire revenir quelques minutes.

Ajouter le vin blanc, le thym, l'eau et laisser mijoter 45 min.

Saler à convenance (1 c. à café de sel) et laisser encore 15 min.

Ajouter la crème, mixer pour obtenir une soupe très lisse, goûter et rectifier l'assaisonnement (poivre et sel)

Réserver.

Chauffer la poêle à vide et faire revenir les tranches de foie gras 1 min. de chaque côté.

Les débiter en carré de 1 cm de côté, les répartir dans quatre bols.

### Présentation

Verser la soupe chaude par-dessus et servir avec un pain de campagne toasté...

## Soupe Chorba

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 200 gr d'agneau coupé en petits dés (dans l'épaule ou le gigot)
- 2 carottes
- 2 courgettes
- 1 branche de céleri
- 1 oignon
- de la coriandre fraîche
- du persil
- de la menthe
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre, paprika
- 3 c. à soupe de pâtes langues d'oiseaux
- tomate concentrée 1 c. à soupe

### Préparation

Couper les légumes et la viande en petits dés

Faire revenir dans l'huile d'abord les oignons et la viande, ajouter les légumes , le concentré de tomate, sel, poivre, paprika

Rallonger d'eau (1 l) quand tout est cuit (environ 45 minutes)

Ajouter les pâtes et laisser cuire encore 12/15 minutes

On peut encore incorporer à cette soupe des pois chiches (préalablement trempés) en même temps que les légumes.

### Présentation

Ajouter les herbes ciselées juste avant de servir.

## Soupe qui réchauffe

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 1 c. à soupe de beurre
- 1 oignon haché
- 1 gousse d'ail pressée
- 1 1/2 c. à soupe de curry doux
- 1/4 de c. à café de curcuma
- 150 gr de poireau en fines lamelles
- 200g de chou fleur émincé ou brocoli, ou chou frisé
- 150 gr de carottes coupées en petits morceaux
- 1 l. de bouillon de légumes
- 200 gr de lentilles rouges
- 1 c. à café de gingembre frais râpé

### Préparation

Fondre le beurre, y faire suer oignon et ail

Ajouter le curry et le curcuma

Etuver, puis ajouter poireaux, chou, carottes

Mouiller avec le bouillon, faire mijoter 10 min.

Puis ajouter les lentilles, cuire encore 10 min.

Sel, gingembre, plus éventuellement un peu de yogourt nature au dernier moment et quelques feuilles de coriandre.

## **La Ciorba (recette roumaine, avec ou sans Perisoare)**

Ingrédients (6 personnes)

- Légumes

-1 tomate

-1 à 2 pommes de terre

-1 poireau

-1 poivron

-1 oignon

ou n'importe quel autre légume « bon pour la soupe » que vous avez dans votre frigo (par exemple : courgettes, carottes, navets, etc.)

Préparation

Couper le tout en petits dés et mettre à cuire avec 2 litres d'eau et 1 litre de jus de choux mariné (par exemple pour la choucroute).

Plus vous êtes nombreux, cela va de soi, ajouter légumes, eau, jus de choucroute en proportion conséquente.

N'oublier pas de saler et poivrer (à votre goût), le persil frais ou séché, et si vous avez des feuilles de livèche, ajoutez-les, ce sera vraiment le top !

Faites cuire le tout comme une soupe aux légumes et pendant ce temps, préparer les boulettes , avec :

-500 gr de viande hachée (boeuf, porc ou les deux)

-1 poignée de riz (normal)

-1 oeuf

-Sel

-Poivre

-1 tranche de pain mouillée à l'eau, puis « bien essorée »

Mélanger le tout et faites des boulettes de la grosseur d'une balle de ping-pong. Quand la soupe cuit, ajoutez-y les boulettes. Remontées à la surface, vous pourrez considérer qu'elles sont cuites.

Accessoirement, vous pouvez, avant de servir la Ciorba, battre un peu de crème épaisse avec un jaune d'oeuf, verser dans la soupe et mélanger

Avant de servir, vérifier l'assaisonnement. Si vous jugez que la soupe n'est pas assez acidulée à votre goût, vous pouvez rajouter un peu de jus de choux (choucroute), du citron ou un peu d'acide citrique alimentaire (que vous trouvez en droguerie).

## **Soupe aux légumes verts et aux herbes**

Ingrédients (pour 6 assiettes)

- 1kg de courgettes bio
  - 800 gr d'épinards frais suisses
  - 1 grosse poignée d'oseille
  - 1 petite botte de persil
  - 6 feuilles de basilic frais
  - 2 gros oignons
  - 1 échalote
  - Huile d'olive
  - 1 litre de bouillon de poule
  - Sel, poivre, curry doux
- En option : 100 gr parmesan frais et 2 oeufs

### Préparation

Dans une grande casserole, faire revenir doucement dans 3 c. à soupe d'huile d'olive, les 2 oignons et l'échalote coupés grossièrement (env. 5min jusqu'à la transparence)  
Laver et brosser délicatement les courgettes.

Couper en rondelles d'env. ½ cm en gardant la peau. Ajouter les courgettes.

Monter la température et faire revenir jusqu'à ce que les courgettes soient dorées.  
(env. 10min)

Assaisonner : sel, poivre, 1 c. à café de curry doux.

Mouiller avec 1 litre de bouillon de poule.

Porter à ébullition, puis laisser cuire sur feu doux 20 min.

Couper les tiges, laver les feuilles d'oseille, égoutter.

Laver les épinards, égoutter.

Laver et ciseler le persil et le basilic. Ajouter.

Laisser encore cuire 5 min.

Passer le tout au mixer jusqu'à obtention d'un beau velouté.

Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

### Présentation

Servir avec du véritable parmesan frais et une belle tranche de pain aux noix.

En option : dans la soupière, battre 2 œufs entiers avec 100 gr de parmesan râpé. Verser doucement le velouté chaud sur cette préparation. Servir immédiatement.

## **Velouté de noix de coco à la citronnelle**

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 1 mini céleri-rave avec ses feuilles (pour potage)
- 3 pousses de citronnelle (Lemon grass)
- 2 feuilles de laurier
- 6 grains de poivre
- 1 litre d'eau
- 2 cubes de bouillon de poule
- ½ dl de jus de citron vert (1 à 2 limettes)
- env. 3,5 dl de concentré de lait de coco
- 1 c. à dessert de gingembre râpé frais
- 1 pointe de couteau de cayenne
- 20 gr de fécule de riz, à défaut de maïs

pour la garniture : 1 oignon de printemps

pour la variante avec poulet : 2 blancs de poulet

Préparation

Nettoyer et laver le céleri, le plier en deux et, après les avoir débarrassées de la couche extérieure de feuilles sèches, couper les pousses de citronnelle en rondelles, de biais. Faire cuire ces légumes à feu doux dans 1 litre d'eau avec laurier, cubes de bouillon, grains de poivre, pendant env. 20 minutes.

Variante avec poulet (qui représente alors un petit repas en soi)

Après 20 min. de cuisson du bouillon, ajouter les blancs de poulet pendant 10 min., toujours sur feu très doux. Ressortir la chair de poulet après 10 min., réserver entières et recouvertes pour éviter leur dessèchement.

Reprendre la recette comme suit :

Passer le bouillon par un tamis fin, le remettre sur le feu, y incorporer le mélange lait de coco, jus de limettes et fécule, au fouet. Cuire jusqu'à léger épaississement. Ajouter gingembre râpé et cayenne.



Juste avant de servir, couper la chair de poulet en tranches fines, les ajouter au velouté sans plus faire bouillir pour éviter que la chair ne devienne filandreuse, ce serait très dommage !

### Présentation

Couper la partie tendre du bulbe de l'oignon de printemps cru et de ses tiges en brindilles très fines.

Servir le velouté dans des bols préchauffés, parsemer de brindilles d'oignon en garniture.

## Soupe à la mode Fajitasa

Ingrédients (4 personnes)

- 1 c. à soupe d'huile
- 1 petit oignon, en petit dés
- 1 poivron jaune en dés
- 2 grosses pommes de terre, en dés
- 1 boîte de grains de maïs tendres, bien égouttés (env. 280 gr)
- 1 boîte de tomates concassées, non égouttées (400 gr)
- 1 c. à soupe de purée de tomates
- 0.9 litre d'eau
- 1 cube de bouillon
- Sel, poivre, poudre d'ail, un peu de curry
- 3 oignons de printemps, en rondelles
- 400 gr de blanc de poulet en dés
- 2 c. à soupe de ciboulette ciselée
- 1 c. à soupe de feuilles de coriandre fraîche ciselée
- 1 tortilla souple mexicaine de blé, coupée en lamelles
- 1 avocat (pas trop mûr), en gros dés
- le jus de 1 lime
- 4 c. à soupe de fromage Tilsit à la crème, râpé (ou autre fromage crémeux)

### Préparation

Dans une grande casserole, faire revenir l'oignon légèrement dans l'huile.  
Ajouter le poivron, la pomme de terre et le maïs, bien mélanger.  
Ajouter les tomates concassées, la purée de tomate, l'eau et le cube de bouillon.  
Assaisonner à volonté de sel, poivre, poudre d'ail et un peu de curry.  
Cuire la soupe à feu moyen à couvert pendant 45 minutes. Ajouter le poulet, les oignons de printemps, la ciboulette et la coriandre.  
Cuire pendant 10 minutes à découvert.  
Dans un bol, mélanger les dés d'avocat avec le jus de la lime.

### Présentation

Dans une assiette à soupe, déposer quelques lamelles de tortilla dans le fond.  
Recouvrir de soupe bien chaude, incluant des légumes et du poulet.  
Sur le dessus de la soupe, au centre, répartir les dés d'avocat et saupoudrer le tout de 1 c. à soupe de Tilsit râpé.

## La Soupe intemporelle

Temps de préparation : 30 min

Cuisson : 3h30

Repos : minimum 12h (à préparer la veille au soir)

Recette (pour minimum 10 personnes)

Recette pour une grande quantité, mais cette soupe se congèle très bien dans des sachets individuels. Elle est variable au gré des saisons et des goûts. Elle s'accompagne très bien d'un peu de riz parfumé. C'est une recette de base et parfois, je rajoute des épices (paprika, cumin, 5 épices, coriandre...).

Matériel

- l'idéale : une cocotte en fonte contenant 5 l (une casserole inox ça va aussi)
- 2 cuillères en bois.

Ingrédients

- Huile d'olive
- 1.8 kg de jarret de bœuf (avec l'os), coupé en 2 ou 3 morceaux
- un gros oignon
- 5 gousses d'ail
- un gros poireau (ou 2 moyens)
- un céleri rave
- une grosse betterave (crue, c'est important !)
- 4 carottes
- un poivron
- les légumes varient au gré des saisons et des goûts (patates, topinambours, fenouils), mais préférer des légumes tenant bien la cuisson.
- quelques feuilles de laurier
- du gros sel

Le secret réside dans la technique du « Pendant ce temps » :

Préparation

Sur le feu le plus grand, mais à moitié de la puissance

Faire chauffer de l'huile dans le fond de la cocotte

Faire dorer les jarrets sur tous les côtés

Pendant ce temps éplucher l'ail et l'oignon et les émincer

Une fois que les jarrets sont dorés, les réserver dans un plat en laissant la cocotte sur le feu moyen

Mettre les oignons et l'ail dans la cocotte sans la nettoyer et faire dorer en remuant de temps en temps

Pendant ce temps laver et émincer les poireaux. Les rajouter aux oignons. Remuer.

Pendant ce temps éplucher et émincer le céleri. Le rajouter aux poireaux. Remuer.

Pendant ce temps laver et émincer les carottes. Les rajouter au céleri. Remuer.

Pendant ce temps éplucher et émincer la betterave. La rajouter aux carottes.

Remuer

Etc. pour tous les légumes que vous avez sous la main. Ce qu'il faut, c'est que les légumes rôtissent gentiment durant toute la préparation.

Mettre les feuilles de laurier

Une fois que tous les légumes sont dans la cocotte, pousser les légumes pour mettre les morceaux de jarret de manière à ce qu'ils soient à plat au fond de la cocotte.

Répartir à nouveau les légumes dans la cocotte.

A ce stade, vous devriez avoir des légumes jusqu'à environ 1cm en dessous du bord de la cocotte et des jarrets qui affleurent à la surface des légumes. Si ce n'est pas le cas, rajouter quelques légumes pour compléter. Saupoudrez légèrement de gros sel la surface

Remplissez la cocotte avec de l'eau de manière à ce que tous les légumes soient couverts

Mettez le couvercle. Feu au maximum de la puissance.

Lorsque la soupe bouillonne bien, mettre la cocotte sur un feu plus petit et au minimum de la puissance.

Après 3h et demi de mitonnage, couper le feu et la laisser reposer durant la nuit (dans un endroit frais de préférence). Le lendemain, retirer avec une cuillère l'excédent de gras à la surface.

Récupérer les morceaux de jarret et les défaire avec les doigts de manière à avoir de filaments dans la soupe.

Mélanger pour incorporer la viande à la soupe.

## Une soupe pour une explosion de saveurs

Ingrédients (4 personnes)

- 500 gr. pommes de terre
- 250 gr. poitrine de poulet
- 200 gr. vermicelles
- 150 gr. céleri
- 150 gr. chou chinois
- 200 gr. blanc de poireau
- 2 oignons
- 2 c. à soupe huile d'olive

Préparer 1 bouillon :

- 2 litres d'eau
- 1 c. à soupe de curry fort
- ½ c. à café de piment de Cayenne
- 2,5 c. à soupe de bouillon de bœuf

### Préparation

Parer pommes de terre / céleri / chou chinois / poireaux / oignons

Couper les pommes de terre et le céleri en petits dés

Couper grossièrement le chou chinois

Couper les poireaux dans la longueur, puis hacher finement

Couper l'oignon en fines lamelles

Faire revenir les légumes pendant 10 min. à feu doux avec l'huile d'olive

Pendant ce temps, chauffer l'eau pour le bouillon dans une casserole avec du bouillon de bœuf, le curry fort et le piment de Cayenne

Ajouter le bouillon aux légumes, chauffer environ 30' sans atteindre le point d'ébullition

Pendant ce temps couper le poulet en dés

Incorporer les vermicelles et le poulet avec les légumes

Laisser cuire 5 min. puis mixer légèrement le tout en laissant des morceaux.

Présentation

Pour obtenir un peu d'exotisme, ajouter des petits morceaux de poire !

## **Soupe d'hiver à la moutarde et haricots blancs**

sur tranche de rôti haché (ou restes de viande)

La soupe idéale pour recycler les restes de viandes et légumes ingrats !

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 1 tasse de haricots blancs (facultatif si vous n'aimez pas les haricots !)
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 gros oignon rouge coupé en tranches verticales
- 250 ml de bouillon de poule ou légumes
- ½ c. à café de thym séché
- ¼ c. à café de poivre rouge
- 3 gousses ail émincées (facultatif)
- 1 feuille de laurier
- 250 gr. feuilles de moutarde brune coupées en lanières (se trouve au marché à partir d'octobre)  
Peut être substitué par des bettes blanches, rouges ou jaunes ou même des épinards mais le goût piquant sera perdu)
- 2 c. à soupe de vinaigre de vin rouge
- 1 boîte de tomates en dés ou des tomates fraîches coupées en dés
- Sel, poivre et brins de thym frais pour la garniture (facultatif)
- 4 tranches de rôti haché (ou de jambon de campagne ou même de saucisse à rôtir, pratiquement tous les restes de viande se recyclent bien avec cette soupe)

Préparation

Laver et trier les haricots, les mettre dans une casserole et recouvrir d'eau de façon à ce que le niveau d'eau dépasse d'à peu près 10 cm au-dessus des haricots.

Amener à ébullition, puis cuire doucement 20 min. Egoutter et réserver.

Chauffer l'huile dans une cocotte et sauter les oignons 10 min.

Ajouter les haricots, le bouillon, le thym, le poivre rouge, l'ail et la feuille de laurier et amener à ébullition, puis réduire, couvrir et mijoter 1h15 à 1h30 ,selon que vous préférez les haricots plus croquants ou plus fondants.

Ajouter les feuilles de moutarde brune, le vinaigre et les tomates, continuer de mijoter 1h en remuant de temps à autre. Sortir la feuille de laurier, rectifier l'assaisonnement. Avant de servir, couper une tranche de rôti haché et verser la soupe directement dessus pour le réchauffer. Vous pouvez aussi le chauffer en le posant sur la soupe 10 min. avant de servir.

Vous pouvez aussi faire cette recette au four, à 180 degrés 1h15 environ , ajouter les 3 derniers ingrédients et continuer la cuisson 1h.

## Sancocho – soupe colombienne

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 1 c. à soupe d'huile
- 2 oignons, en petits dés
- 3 gousses d'ail écrasées
- 2 tomates, en dés
- 5 grosses pommes de terre pelées, en dés
- 1 petit manioc (env. 200 gr) pelé, en dés
- 2 bananes plantains vertes, en dés
- 2 épis de maïs doux, coupés en quatre
- 1 litre d'eau
- ½ cube de bouillon
- 4-6 cuisses de poulet
- sel, poivre, cumin en poudre
- un peu de curcuma en poudre pour la couleur (optionnel)
- 4 c. à café de feuilles de coriandre fraîche ciselée

### Préparation

Dans une grande casserole, faire revenir légèrement l'oignon et l'ail dans l'huile. Ajouter les tomates, les pommes de terre, le manioc, les bananes plantains, les morceaux de maïs et arroser le tout de l'eau et ajouter le ½ cube de bouillon. Laisser cuire à couvert à feu moyen environ 15 minutes. Déposer les cuisses de poulet dans la soupe, et bien assaisonner avec du sel, poivre, cumin et curcuma. Laisser cuire à couvert à feu moyen pendant 1 heure 30 ou jusqu'à ce que les pommes de terre se défassent.

Pendant les 10 dernières min. de cuisson, il est possible de retirer le couvercle si on souhaite que la soupe épaisse un peu.



Dans une assiette à soupe, servir de la soupe en incluant dans chaque assiette une cuisse de poulet, des légumes et deux morceaux de maïs.

#### Présentation

Saupoudrer le dessus de la soupe avec 1 cuillère à café de coriandre ciselée.

cc = cuillère à café

cs = cuillère à soupe

## **La soupe du Tabeillon (ou soupe aux 2 purées)**

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 10g de beurre
- 1 oignon
- 1 blanc de poireau
- 2 petites carottes
- 1 litre d'eau
- 1 dl vin blanc
- 400g de purée de marron
- 400g de purée de pomme de terre
- 70g de lentilles rouges
- 1 bouquet de persil frais
- poivre
- sel

#### Préparation

Emincer l'oignon et le blanc de poireau finement et les faire revenir dans le beurre.

Ajouter l'eau et le vin blanc

Ajouter les carottes découpées en tout petits dés, puis la purée de marron et de pomme-de-terre et les lentilles.

Si l'on ne dispose pas de purée de pomme de terre, cuire 400g de pomme de terre à l'eau, les écraser et les rajouter dans la soupe

Laisser mijoter le tout environ 45 minutes en remuant de temps en temps.

Saler, poivrer selon votre goût et ajouter le persil haché.

## Présentation

Servir la soupe en la parsemant de petites fleurs séchées.

## La Soupe St-Bernard

Ingrédients (pour 6 personnes)

Faire revenir 400g de lardons, ensuite mettre de côté sur un papier ménage.

1,5 à 2 litre d'eau à ébullition

Couper en julienne :

-300g de pommes de terre

-300g de carottes et épinard

-300g de poireau

-Verser dans l'eau à ébullition

-Ajouter 120g de fèves de soissons ou de haricots frais

Préparation

Assaisonner avec du bouillon de bœuf, corser poivre du moulin et 4 feuilles de laurier.

Cuire 30 min.

5 dl de lait ajouter, cuire à nouveau 30 min

80 gr de cornette ajouter cuire de nouveau 20 min.

Au dernier moment , 2 dl de crème a 25 %.

1 poignée de ciboulette ou persil et les lardons qu'on a mis de côté.

Présentation

Servir comme plat unique accompagnement, pain seigle ou pain paysan avec du

sérac de la tomme de Vollèges de Bruson et du St-Bernard et du fromage

# Soupe du Chalet

Ingrédients (pour 12 personnes)

- 2 kg de pommes de terre pelées, coupées en lamelles
- 250 g carottes
- 250 g raves
- 200 g épinards sauvages de chalet
- 500 g poireaux coupés en lamelles
- 250 g oignons ou fèves
- 350 g cornettes
- 700 g gruyère râpé
- 5 litres d'eau et 2 litres de lait
- 2 bouquets persil haché
- 2 bouquets ciboulette ciselée
- 1 c. à soupe de sel,
- poivre du moulin
- 5 dl crème 35 %

## Préparation

Porter à ébullition les légumes, le sel et le poivre, puis laisser mijoter trois heures.

Ajouter le lait, mijoter encore 1 heure.

Peu avant la fin de la cuisson, ajouter les cornettes.

## Présentation

Dresser dans un baquet en bois, les herbes, la crème aigre et le gruyère râpé.

La soupe de chalet s'accompagne de sérac rôti et de tomme de chèvre, et au dessert, de la tarte au vin cuit.

# Soupe indienne

Association Partho

Ingrédients (pour 4 personnes)

- un petit verre de lentilles Corail
- 2 oignons
- 1 pomme de terre
- 2 carottes
- 100 g de céleri
- 1 blanc de poireau
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe de pâtes d'épices indiennes ou de pâte de curry
- 2 cuillères à soupe de concentré de tomate
- 2 cuillères à soupe de lait de coco
- Gingembre frais
- ½ bouquet de coriandre fraîche

## Préparation

Faire suer les oignons émincés avec la pâte d'épices choisie dans une cocotte  
Porter un litre d'eau à ébullition, puis ajouter les légumes épluchés et coupés en morceaux

Laisser cuire 20 min à gros bouillon

Ajouter les lentilles Corail, le concentré de tomates et le gingembre frais râpé et les oignons

Laisser cuire 15 min à feu doux

Ajouter le lait de coco et la coriandre fraîche

## Présentation

Laisser chauffer 5 min et servir et ajouter feuille de coriandre fraîche comme garniture