

SOUPE de LENTILLES à la RATATOUILLE

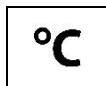
SOURCE : ma recette



25mn



sans



sans



sans



6

Cette soupe permet de finir les restes de ratatouille, soupe, volaille tout en composant un repas complet pour un soir.

- 1L soupe maison à base de légumes
- 6 cuillères à soupe de ratatouille
- 6 cuillères à soupe de lentilles corail
- 6 cuillère à café de crème fraîche épaisse (ou fromage blanc pour la version allégée)
- 1 bouquet de coriandre (basilic, persil ...)
- 4 petites pommes de terre cuites
- Des pignons de pins



1 Faite chauffer la soupe maison (légumes verts avec 1 oignon + 1 bouillon de poule dégraissée), la soupe peut-être un peu plus liquide qu'un velouté. (si vous avez un reste de velouté, vous pouvez rajouter un peu d'eau pour « allonger » votre soupe)

2 Faites réchauffer votre ratatouille (1oignon+ 2 gousses d'ail + 1 aubergine + 1poivron + 2courgettes + 5 tomates + sel, poivre, herbe de Provence + 2 cuillères à soupe d'huile d'olive_ mettre les légumes au fur et à mesure, laissez à feu fort pendant 5 minutes, puis faire mijoter pendant 45 minutes_ pour 4 personnes)

3 Ajouter 6 cuillères à soupe de lentilles corail dans la soupe et faites-les cuire, à petit feu, selon le temps indiqué sur le paquet (en général, environ 10 minutes)

4 Coupez vos pommes de terre cuites en dés (vous pouvez garder la peau)

5 Versez dans chaque assiette ou bol, la soupe au lentille (-poulet et/ou pomme de terre), rajouter la cuillère de ratatouille, puis la cuillère de crème fraîche (ou fromage blanc) et un brin de coriandre par-dessus et finissez par parsemer des pignons de pins.

NB. Si vous n'êtes pas végétarien, n'hésitez pas à ajouter des restes de volailles coupés en dés avec ou en remplacement des pommes de terre.