

Soupe aux lentilles et tomates rôties



Une délicieuse soupe aux lentilles aux saveurs méditerranéennes. Avec des tomates rôties, cette soupe est un véritable festin pour les papilles.

Cette recette a été imaginée avec les ingrédients se trouvant dans la boîte anti-gaspi de notre partenaire [Improve](#), une OBNL qui se consacre à la réduction du gaspillage alimentaire et qui vous permet d'économiser jusqu'à 30% sur votre facture d'épicerie. C'est une façon délicieuse de soutenir la durabilité tout en pratiquant sa créativité dans la cuisine !

Préparation 10 min

Cuisson 75 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 500

Lipides 14

Glucides 70

Fibres 14

Protéines 25

Sodium 440

Ingrédients

- 2 oignons blancs moyens, épluchés et coupés grossièrement

- 3 tomates, coupées grossièrement
- 3 poivrons rouges ou jaunes, coupés grossièrement
- 1 bulbe d’ail, coupée à la base
- 30 ml (2 cuillères à soupe) d’huile d’olive extra vierge
- 1L (4 tasses) d’eau
- 2 conserves (398 ml) de tomates entières sans sel
- 375 ml (1 ½ tasse) de lentilles rouges sèches, rincées
- 15 ml (1 c. à soupe) d’origan séché
- 1 cube (10 g) de bouillon de légumes
- Jus d’un ½ citron pressé (ou 15 ml (1 c. à soupe))
- Une barquette (28 g) de basilic frais

Pour servir

- 4 tranches de pain de grain entier, grillées (de type St-Méthode au blé germé)
- 20 ml (4 c. à thé) d’huile épicée
- Persil frais, haché, au goût
- Poivre au goût

Préparation

1. Préchauffer le four à 175°C (350°F)
2. Placer tous les légumes (oignons, tomates, poivrons, ail) sur une plaque couverte de papier parchemin et couvrir d’huile d’olive. Cuire 40 minutes au four.
3. Après la cuisson des légumes, porter l’eau à ébullition et y ajouter les légumes grillés (sauf l’ail), les tomates en conserve, les lentilles, l’origan et le bouillon. Remuer.
4. Réduire à feu doux et laisser cuire 30 minutes en remuant régulièrement
5. Après 30 minutes, ajouter l’ail, le jus de citron et le basilic à la casserole et réduire en purée à l’aide d’un pied mélangeur.
6. Servir la soupe en ajoutant 5 ml d’huile épicée par portion, persil et poivre au goût ainsi qu’une tranche de pain grillée

Notes

Se conserve 3 jours au réfrigérateur. Se congèle 2-3 mois



Sophie Idris – Nutritionniste Diététiste à Montréal
Nutritionniste Diététiste à Montréal