

SOUPE D'HIVERS

lentilles et épinards

4 Personnes :

300 g de lentilles vertes
150 g d'épinards frais hachés
1 gros oignon rouge
1 yaourt grec
1 bouillon de volaille ou de légume
1 c. à café de cumin moulu
1c. à café de curry en poudre
Herbes aromatiques (thym ou origan)
Huile d'olive, Sel , Poivre

Émince l'oignon finement. Chauffe l'huile, ajoute l'oignon et fait le cuire jusqu'à ce que l'oignon soit translucide. Ajoute 2 l d'eau (voir moins) et le bouillon cube, puis porte à ébullition. Ajoute les lentilles, laisse mijoter à découvert, pendant 15 min ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Ajoute les épinards frais et laisse-les fondre en remuant pendant 3 à 4 min. Ajoute le curry et le cumin et remue jusqu'à consistance homogène. Assaisonne. Verse la soupe dans des bols...

