

SOUPE DE LENTILLES ET DE TOMATES



La soupe de lentilles à la tomate est un plat ancestral que l'on retrouve dans de nombreuses cultures méditerranéennes et du Moyen-Orient. Les lentilles, cultivées depuis plus de 9 000 ans, étaient appréciées pour leur valeur nutritionnelle et leur capacité à nourrir durablement les populations. Associées à la tomate, introduite plus tard en Europe, elles ont donné naissance à une soupe simple, économique et réconfortante, aujourd'hui incontournable dans les cuisines végétariennes et familiales du monde entier.

Infos

- **Temps de préparation:** 5 mins
 - **Temps de cuisson:** 25 mins
 - **Portions:** 4
-

Ingredients

- 4 cuillères à soupe de beurre non salé
 - 1? tasse de crème épaisse
 - 2 échalotes moyennes, finement hachées
 - 1 (28 onces) boîte de tomates entières
 - 1 (15 onces) boîte de lentilles, rincées
 - Sel
-

Préparation

Etape 1

Dans une casserole de taille moyenne, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter délicatement 1 tasse de crème épaisse et porter à ébullition à feu moyen-vif. Réduire la température à un niveau moyen et laisser mijoter en remuant de temps en temps pendant 5 minutes, jusqu'à ce que la crème épaississe, se réduise à environ un tiers de son volume initial et ressemble à du fromage fondu tout en développant des morceaux bruns autour de la casserole.

Etape 2

Ajouter les échalotes et continuer à remuer pendant 4 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'il y ait très peu de crème au fond et des morceaux bruns caramélisés sur les côtés de la casserole.

Etape 3

Ajouter les tomates et leur jus, en les écrasant avec les mains au fur et à mesure que vous les ajoutez à la marmite, ou en les écrasant à l'intérieur de la marmite à l'aide d'un pilon à pommes de terre. Ajouter les lentilles, 2 tasses d'eau et une grosse pincée de sel pour assaisonner tout le liquide. À l'aide d'une cuillère en bois ou d'une spatule, racler les morceaux bruns du fond et des parois de la marmite pour les verser dans le liquide.

Etape 4

Porter à ébullition à feu moyen-vif. Couvrir partiellement la casserole avec un couvercle et laisser bouillir, en remuant de temps en temps, pendant 15 minutes. Ajouter les ? de tasse de crème restants et assaisonner avec plus de sel, si nécessaire.

Etape 5

Servir immédiatement ou mixer la soupe à l'aide d'un mixeur à immersion jusqu'à l'obtention de la consistance crémeuse souhaitée.