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 boîte (800 g) de tomates entières
- 1 boîte (425 g) 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.