SOUPE GRECQUE AUX LENTILLES



La fakes soupa est un classique de la cuisine grecque traditionnelle. Plat simple, économique et nourrissant, elle est profondément ancrée dans la cuisine familiale méditerranéenne. Souvent servie avec du pain, des olives et du fromage feta, elle reflète parfaitement l’esprit de la cuisine grecque : des ingrédients simples, une cuisson douce et une saveur authentique.

Infos

- **Temps de préparation**: 10 mins
- **Temps de cuisson**: 30 mins
- **Portions**: 4

Ingredients

- 250 g de lentilles vertes ou brunes
- 1 oignon, haché
- 2 gousses d’ail, hachées
- 1 carotte, en petits dés
- 1 branche de céleri, en petits dés
- 2 feuilles de laurier
- 1 c. à café d’origan séché
- 2 c. à soupe de concentré de tomate
- 800 ml à 1 litre de bouillon de légumes ou d’eau

- 2 c. à soupe d’huile d’olive
- 1 à 2 c. à soupe de vinaigre de vin rouge (à la fin)
- Sel et poivre

Préparation

Etape 1
Rincer les lentilles sous l’eau froide. Hacher l’oignon, l’ail, la carotte et le céleri.

Etape 2
Chauffer l’huile d’olive dans une grande casserole. Ajouter l’oignon et faire revenir 2–3 minutes. Ajouter l’ail, la carotte et le céleri et cuire encore quelques minutes.

Etape 3
Incorporer les lentilles, le concentré de tomate, l’origan et les feuilles de laurier. Mélanger.

Etape 4
Verser le bouillon ou l’eau pour couvrir généreusement. Porter à ébullition, puis réduire le feu et laisser mijoter 30 à 40 minutes, jusqu’à ce que les lentilles soient tendres.

Etape 5
Retirer les feuilles de laurier. Assaisonner avec sel et poivre. Ajouter un filet de vinaigre de vin rouge juste avant de servir pour apporter la touche authentique grecque.