

Potage de lentilles

Bouillon de poulet

1 oignon
1 poireau
1 carotte
2 branches céleri
1 kg (2 livres) os de poulet
1 ml (¼ c. à thé) poivre en grain
1 branche de thym

Préparation du bouillon

Dans une grande casserole, mettre l'oignon, le poireau, la carotte, les branches de céleri le tout coupé en gros dés. Ajouter les os de poulet, le poivre et le thym. Couvrir d'une grande quantité d'eau froide. Porter à ébullition. Écumer. Faire mijoter 1h30. Passer le bouillon au tamis et laisser refroidir. Lorsque le bouillon est froid, retirer le gras en surface.

1 oignon
1 branche céleri
2 carottes
30 ml (2 c. à table) beurre
375 g (2 tasses) lentilles vertes
2¼ l (10 tasses) bouillon de poulet
1 bouquet garni

Procédé

Hacher l'oignon, le céleri et les carottes. Faire fondre le beurre dans une casserole. Faire suer les légumes dans le beurre. Ajouter le bouillon et les lentilles. Porter à ébullition, ajouter le bouquet garni et laisser mijoter 1 heure ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Retirer le bouquet garni. Passer la soupe au mélangeur, puis à travers une passoire. Faire chauffer. Assaisonner de sel et poivre. Corriger la consistance en ajoutant, si nécessaire, du bouillon.

Nutrition

La lentille verte apporte 4 fois plus de fibres que le riz, les pâtes ou les pommes de terre. Elle est plus digestible que le haricot par sa plus faible quantité de cellulose. Riche en vitamines B1, B2, B6, elle contient 3 fois plus de calcium que les céréales et 7 fois plus de fer que les épinards. Certains nutritionnistes affirment même que la consommation de légumes secs, dont la lentille, aide à baisser le taux de cholestérol.