



# Soupe de Lentilles

Recette Visuelle  
par DAREBEE  
© darebee.fr

1 tasse ~ 200g de lentilles  
1 oignon  
¼ tasse ~ 50ml de sauce tomate  
½ c.à.s de mélasse  
3 tasses ~ 600ml de l'eau

AMÉLIORER : Ajouter 2 feuilles de laurier, des oignons nouveaux et du vinaigre balsamique. Remplacer le sel par la sauce soja.

2 PORTIONS

1



## INSTRUCTIONS

1. Bien rincer les lentilles. Nettoyer et émincer l'oignon. Dans une grande casserole, ajouter tous les ingrédients, assaisonner à sa convenance et couvrir d'eau.

2. Porter à ébullition, baisser le feu et laisser mijoter à couvert pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Garnir d'oignons nouveaux.

Servir avec un trait de vinaigre balsamique.

2

