

# Soupe dorée aux lentilles, curcuma, citron et chou kale

Une soupe nourrissante et anti-inflammatoire qui associe des lentilles riches en protéines, du curcuma vibrant et du citron frais. Parfaite pour une énergie stable et un équilibre glycémique.

Préparation: 10 min

Cuisson: 50 min

Total: 60 min

Portions: 8

GL 4.8 / GI 20

## Ingrédients

lentilles brunes ou vertes, triées et rincées

huile d'olive extra vierge

oignon jaune, finement haché

carottes, coupées en morceaux

gousses d'ail, hachées

cumin moulu

coriandre moulue

curcuma moulu

poivre noir fraîchement moulu

bouillon de poulet ou de légumes pauvre en sodium

chou kale ou épinards frais, émincés

citrons frais

---

persil ou aneth frais, haché

---

sel de mer fin

---

## Instructions

---

### Step 1

Placez une grande cocotte ou une casserole à fond épais sur feu moyen et ajoutez l'huile d'olive. Une fois qu'elle brille, ajoutez l'oignon finement haché, les carottes et une pincée de sel. Faites revenir les légumes pendant 6 à 8 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'ils ramollissent et deviennent parfumés avec une légère caramélisation sur les bords.

### Step 2

Ajoutez l'ail haché, le cumin moulu, la coriandre, le curcuma et le poivre noir dans la casserole. Remuez continuellement pendant environ 30 à 45 secondes jusqu'à ce que les épices deviennent aromatiques et enrobent uniformément les légumes. Ce processus de torréfaction libère les huiles essentielles et approfondit le profil de saveur.

### Step 3

Versez les lentilles rincées et le bouillon, en remuant pour bien combiner tous les ingrédients. Augmentez le feu au maximum et portez le mélange à ébullition. Goûtez le bouillon et assaisonnez de sel selon votre préférence, en gardant à l'esprit que les saveurs vont se concentrer pendant que la soupe mijote.

### Step 4

Une fois à ébullition, réduisez le feu pour maintenir un léger frémissement. Couvrez partiellement la casserole avec un couvercle, en laissant un petit espace pour que la vapeur s'échappe. Laissez la soupe cuire pendant 35 à 40 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres mais conservent leur forme. Elles doivent être crémeuses à l'intérieur sans devenir en bouillie.

### Step 5

Retirez le couvercle et incorporez le chou kale ou les épinards émincés, en les enfonçant dans le liquide chaud. Continuez la cuisson à découvert pendant 5 minutes supplémentaires jusqu'à ce que les légumes verts flétrissent et deviennent tendres tout en conservant leur couleur vibrante.

### Step 6

Retirez la casserole du feu. Pressez le jus d'un citron dans la soupe et incorporez les herbes fraîches hachées. Goûtez et ajustez l'assaisonnement avec du sel ou du jus de citron supplémentaire si nécessaire pour obtenir une saveur vive et équilibrée. L'acidité doit compléter les lentilles terreuses sans les dominer.

### Step 7

Versez la soupe dans des bols et servez immédiatement, garnie de fines tranches de citron et d'herbes fraîches supplémentaires si désiré. Pour une texture plus crémeuse, utilisez un mixeur plongeant pour mixer partiellement la soupe, en laissant quelques lentilles entières pour le contraste de texture. Conservez les restes dans un récipient hermétique au réfrigérateur jusqu'à 5 jours, en ajoutant un peu de bouillon lors du réchauffage si nécessaire.