

Soupe de lentilles au curcuma et citron avec légumes verts

Une soupe de lentilles nourrissante et adaptée à la glycémie, avec du curcuma anti-inflammatoire, des lentilles riches en fibres et du citron frais—parfaite pour une énergie stable toute la journée.

Préparation: 10 min

Cuisson: 50 min

Total: 60 min

Portions: 7

GL 5.2 / GI 20

Ingrédients

lentilles brunes ou vertes, triées et rincées

huile d'olive extra vierge

about 1 medium onion oignon jaune, finement haché

about 2 large carrots carottes, coupées en morceaux

gousses d'ail, hachées

cumin moulu

coriandre moulue

curcuma moulu

poivre noir fraîchement moulu

about 8 cups bouillon de légumes ou de poulet à faible teneur en sodium

about 2 heaping cups chou frisé ou épinards, tiges retirées et émincés

for juice and serving citrons frais

persil frais ou aneth, haché

adjust to taste sel de mer fin

Instructions

Step 1

Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande cocotte ou une casserole à fond épais à feu moyen. Une fois qu'elle commence à briller, ajoutez l'oignon haché, les carottes et une pincée de sel. Faites revenir pendant 6 à 8 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les légumes ramollissent et que les oignons deviennent translucides et parfumés.

Step 2

Ajoutez l'ail haché, le cumin, la coriandre, le curcuma et le poivre noir dans la casserole. Remuez constamment 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 de légumes, en remuant pour bien mélanger le tout. Augmentez le feu au maximum et portez le mélange à ébullition. Goûtez le bouillon et ajoutez du sel au besoin—commencez par une demi-cuillère à café et ajustez en fonction de la teneur en sodium de votre bouillon.

Step 4

Une fois que ça bout, réduisez le feu pour maintenir un frémissement doux. Couvrez la casserole partiellement avec le couvercle légèrement entrouvert pour permettre à la vapeur de s'échapper. Faites 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 complètement le couvercle et incorporez le chou frisé ou les épinards émincés. Continuez à faire mijoter à découvert pendant 5 minutes supplémentaires jusqu'à ce que les légumes verts se flétrissent et deviennent tendres. La soupe doit avoir une consistance copieuse et bouillonnante avec des lentilles et des légumes entiers visibles.

Step 6

Retirez la casserole du feu. Pressez le jus d'un demi-citron dans la soupe et incorporez les herbes fraîches hachées. Goûtez et ajustez l'assaisonnement avec du sel ou du jus de citron supplémentaire selon vos goûts. Le citron doit illuminer les saveurs sans dominer les épices terreuses.

Step 7

Versez la soupe dans des bols et servez chaud. Pour plus de saveur de citron et d'attrait visuel, garnissez chaque portion d'une fine tranche de citron. Si vous préférez une texture plus crémeuse, utilisez un mixeur plongeant pour mixer partiellement la soupe, en laissant quelques lentilles et légumes entiers pour la texture. Conservez les restes dans un récipient hermétique au réfrigérateur jusqu'à 5 jours.