



SOUPE COMPLÈTE DE LENTILLES, LARDONS ET PÂTES

Découvrez une recette facile et complète de soupe aux lentilles, lardons et pâtes. Préparé dans une seule cocotte, ce plat unique est idéal pour un repas de semaine rapide, savoureux et sans vaisselle superflue.



PREP TIME

15 MIN



COOK TIME

45 MIN



SERVINGS

4 PERSONNES

Ingédients

- Un filet d'huile d'olive
- 2 oignons
- 200g de lardons nature
- 4 carottes
- 1 tomate
- 200g de lentilles vertes
- 70g de concentré de tomate (1 petite boîte)
- 1,5 litre d'eau
- 2 cubes de bouillon de viande
- 200g de pâtes fines (type vermicelles, cheveux d'ange ou spaghetti coupés)
- Emmental râpé (pour le service)
- Sel et poivre (facultatif, à ajuster)

Instructions

- Préparer les légumes : Émincer finement les deux oignons. Peler et couper les carottes en petits cubes. Couper la tomate en dés.
- Faire revenir : Dans une cocotte sur feu moyen, faire chauffer un filet d'huile d'olive. Y faire revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.
- Ajouter les lardons : Incorporer les 200g de lardons dans la cocotte et les laisser dorer avec les oignons.
- Cuire les légumes : Ajouter les dés de carottes et de tomate. Mélanger et laisser cuire pendant environ 5 minutes.
- Intégrer les lentilles : Verser les 200g de lentilles vertes et ajouter les 70g de concentré de tomate. Remuer vivement pour bien enrober tous les ingrédients.
- Mouiller et assaisonner : Verser 1,5 litre d'eau dans la cocotte. Émietter les deux cubes de bouillon de viande par-dessus et mélanger.
- Laisser mijoter : Porter le mélange à ébullition, puis baisser le feu. Couvrir la cocotte et laisser mijoter à feu doux pendant 25 minutes.
- Cuire les pâtes : Après les 25 minutes de mijotage, ajouter les 200g de pâtes directement dans la soupe. Augmenter légèrement le feu et cuire le temps indiqué sur le paquet de pâtes, en remuant régulièrement pour éviter qu'elles ne collent au fond. Note : les pâtes vont absorber beaucoup de liquide. Si vous constatez que la soupe devient trop épaisse, n'hésitez pas à ajouter un peu d'eau chaude jusqu'à obtenir la consistance désirée.
- Servir : Une fois les pâtes cuites, servir la soupe bien chaude dans des bols.
- Garnir : Parsemer chaque bol d'emmental râpé juste avant de déguster.

APPORTS NUTRITIONNELS POUR UNE PERSONNE

Kcal

616,9 KCAL
35,1G DE PROTÉINES

Smilla Monniz
Dietiticienne