

Soupe aux lentilles rouges où tout cuit dans le thermos

Temps de préparation : 15 min

Cuisson : 4 h

Portions : 2

Ingrédients :

- 375 ml (1 1/2 tasse) de bouillon de poulet
- 250 ml (1 tasse) de légumes variés au choix (carotte râpée, tomate en dés, céleri en petits dés, courgette en dés, mini-bouquets de chou-fleur...)
- 75 ml (1/3 tasse) de lentilles rouges (voir note)
- 1 oignon vert, émincé
- Sel et poivre
- 1 thermos d'une contenance de 500 ml (2 tasses)

Préparation

1. Préchauffer le thermos en le remplissant d'eau bouillante, le temps de préparer la soupe.

2. Dans une casserole, porter à ébullition tous les ingrédients. Laisser bouillir 1 minute. Saler et poivrer. Verser dans le thermos préchauffé. Refermer. Ne pas ouvrir le thermos pendant au moins 4 heures pour permettre aux aliments de cuire dans le bouillon chaud.

C'est une vraie recette vide-frigo: on peut utiliser les légumes de son choix. Il est toutefois important d'utiliser des lentilles rouges, car elles cuisent plus rapidement.

