



Association pour la santé environnementale du Québec
Environmental Health Association of Québec

ECO-JOURNAL

Mars 2023

Radwan Al-Nachawati

Recette pour le mois de mars

Savourez un bol délicieux de Shorbat Adas, une soupe de lentilles du Moyen-Orient d'Asie légèrement épicée et incroyablement nourrissante. Cette recette transforme des ingrédients abordables en un plat sain et sensationnel.





SOUPE AUX LENTILLES

Moyen-Orient d'Asie

Ingrédients :

1 tasse de lentilles rouges ou oranges, rincées et égouttées
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 gros oignon, haché
2 gousses d'ail, émincées
1 cuillère à café de cumin moulu
1 cuillère à café de curcuma moulu
6 tasses d'eau ou de bouillon de légumes
Sel et poivre noir, au goût
Jus d'un citron
2 cuillères à soupe de coriandre fraîche hachée (ou de cilantro)

Instructions :

Dans une grande casserole, chauffer l'huile d'olive à feu moyen.
Ajouter l'oignon haché et l'ail.
Faire revenir pendant 5 à 7 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
Ajouter les lentilles, le cumin, le curcuma, le sel et le poivre noir. Bien mélanger.
Verser l'eau ou le bouillon de légumes. Porter à ébullition, puis réduire le feu à doux.
Laisser mijoter pendant 30 à 40 minutes, ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.
Une fois les lentilles tendres, ajouter le jus de citron et la coriandre fraîche (ou le cilantro) et bien mélanger.
Servir chaud et savourer votre soupe dans des bols. Bon appétit!

Temps total : 45-55 minutes