Recette : soupe de lentilles au citron

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Générations**

Band (Jahr): **- (2017)**

Heft 87

PDF erstellt am: **28.05.2024**

Nutzungsbedingungen

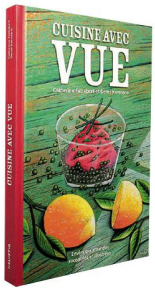
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch



Cuisine avec vue

Un livre de cuisine original pour nos lecteurs avec des recettes proposées par Catherine Fattebert, animatrice et productrice à la RTS, dans son premier ouvrage gourmand intitulé **Cuisine avec vue** (Editions Helvetiq), joliment illustré par Denis Kormann.

Soupe de lentilles au citron

pour 4 à 6 personnes

INGRÉDIENTS
- 500 g de lentilles vertes
- 2-3 citrons bio
- Un demi-citron confit au sel
- 1 cube de bouillon de légumes
- 3 gousses d'ail
- 2 cc de cumin en poudre
- 2 cc de curcuma
- 2,8 l d'eau
- Sel, poivre

PRÉPARATION

Faites cuire 500 g de lentilles vertes dans 2 l d'eau. Ne salez pas. Après 10 minutes, ajoutez 1 cube de bouillon et poursuivez la cuisson jusqu'à tendreté.
Lavez 2-3 citrons bio à l'eau chaude et au savon. Prélevez-en le zeste (sans entamer la peau blanche qui est amère), puis pressez-les. Réservez.
Ajoutez aux lentilles cuites: 8 dl d'eau, le jus des citrons et 3 trois gousses d'ail pressées.
Mixez le tout jusqu'à ce que vous obteniez une purée assez lisse et épaisse.
Ajoutez 2 cc de cumin en poudre et 2 cc de curcuma ainsi que les zestes de citron. Goûtez, salez et poivrez à votre convenance.
Rincez un demi-citron confit et hachez-le en petits dés.
Servez la soupe chaude ou froide et parsemez-la avec les dés de citron confit, juste avant le service.

DR