

## Une recette 100% végétale de la base de donnée

### Soupe de lentilles

#### Ingrédients:

250 g

2 c.

1

2 cœurs

2

1 c.

1250 ml

#### Préparation:

Bien rincer les lentilles. Chauffer l'huile dans une casserole et faire sauter les lentilles pendant 2 min. Ajouter le céleri (poireau) et les carottes et chauffer doucement 5 min. Ajouter les ingrédients restants. Amener à ébullition, puis réduire la chaleur et cuire pendant 15-20 min. (jusqu'à ce que les légumes soient tendres). Mixer la soupe grossièrement. Elle ne doit pas être trop lisse ! Remettre à chauffer doucement.

Les ustensile de cuisine suivants sont nécessaires:  
**balance.**

Groupe de recettes: Soupes.

Cette prescription a été insérée par Peter Beck / 2002-12-01 15:08:01

---

[Retourner au formulaire de recherche.](#) [1]

URL: [http://www.swissveg.ch/recette?recipe\\_id=](http://www.swissveg.ch/recette?recipe_id=)

Dernière mise-à-jour: 28.11.2017

**Source URL (modified on 28.11.2017 - 14:20):** [https://www.swissveg.ch/recette?recipe\\_id=1726&lang=fr](https://www.swissveg.ch/recette?recipe_id=1726&lang=fr)

---

#### **Links**

[1] <https://www.swissveg.ch/recettes>