



ThompsonsBeans.com

Soupe aux Lentilles

450 g (2 tasses) de lentilles sèches de Thompsons
50 mL (1/4 tasse) d'huile d'olive
1 oignon hachée
2 carottes hachées
2 tiges de céleri hachées
2 gousses d'ail haché finement
5 mL (1 c. à thè) d'origan seché
1 feuille de laurier
5 mL (1 c. à thè) de basilic seché
1 540 mL (19 oz) de tomates broyées
2 L (8 tasses) d'eau
125 mL (1/2 tasse) d'épinards, rincés et tranchés
25 mL (2 c. à soupe) de vinaigre
sel et poivre noir à goût

Triez et rincez les lentilles. Dans une grande marmite à soupe, réchauffez l'huile sur le feu moyen et ajoutez l'oignon, les carottes et le céleri. Faites cuire en remuant jusqu'à ce que les oignons soient tendres. Mélangez l'ail, l'origan, la feuille de laurier et le basilic. Faites cuire pendant 2 minutes. Ajoutez les lentilles, les tomates et l'eau. Portez à ébullition. Réduisez le feu, faites mijoter pendant au moins une heure. Quand la soupe est prête à servir, mélangez les épinards, faites cuire jusqu'à ce que les épinards soient fanés. Ajoutez le vinaigre, salez et poivrez à goût. Ajoutez plus de vinaigre si désiré.

Instructions générales pour cuire les lentilles: Ajoutez des lentilles à n'importe quelle de vos recettes préférées. Ajoutez 1.5 L (6 tasses) d'eau chaude aux lentilles triées et rincées. Faites mijoter pendant 30 ou 40 minutes ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Salez et assaisonnez à goût.

Dry beans are harvested in their natural state and are processed with care. However, please sort, examine and rinse beans prior to cooking.

Les haricots sont récoltés à l'état naturel et sont traités avec soin. Toutefois, s'il vous plaît trier, examiner et rincer les haricots avant la cuisson.