

Soupe-repas aux lentilles vertes et aux légumes

Vous voulez un plat sain, consistant et nourrissant? Essayez cette soupe aux lentilles et aux légumes.

Ingrédients :

1 petit oignon (80 g) haché

3 à 5 gousses d'ail (15 g) hachées finement

1 branche de céleri (40 g) hachée

1 petite carotte (80 g) hachée

½ petit poivron rouge (40 g) haché

½ petit poivron vert (40 g) haché

10 haricots verts (60 g) tranchés

1 petite courgette (80 g) hachée

2 litres (8 tasses) de bouillon de légumes

375 g (1 ¾ tasse) de lentilles vertes, préalablement rincées et trempées 1 heure

2 ½ g (½ c. à thé) de cumin moulu

2 feuilles de laurier

15 ml (1 c. à soupe) de paprika

5 ml (1 c. à thé) de thym

2,5 ml (½ c. à thé) de poivre de Cayenne

5 ml (1 c. à thé) de sel

2,5 ml (½ c. à thé) de poivre noir

5 tomates italiennes (600 g) hachées

1 pomme de terre moyenne (150 g) hachée

1 botte de feuilles d'épinard (150 g) hachées

Préparation :

1. Mettre tous les légumes, à l'exception des tomates, de la pomme de terre et l'épinard, dans le panier du cuiseur à usage multiple. Placer le panier dans le cuiseur à usage multiple, fermer le couvercle et sélectionner le réglage Steam (Vapeur).

2. Après l'émission du signal sonore, appuyer sur la touche de mise hors marche (Stop), ouvrir le couvercle et mettre tous les ingrédients restants dans le panier; mélanger, refermer le couvercle et sélectionner le réglage Soup (Soupe); régler la minuterie à 1,5 heure, puis appuyer sur la touche de mise en marche (Start).