

Zeitschrift: Générations
Herausgeber: Générations, société coopérative, sans but lucratif
Band: - (2017)
Heft: 87

Rubrik: Recette : soupe de lentilles au citron

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

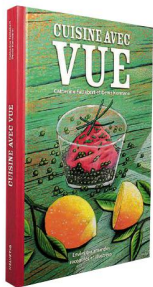
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 26.11.2024

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://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.

