

SOUPE DE LENTILLES AU TOFU FUME

Préparation : 15 min

Cuisson : 40 min

Ingrédients pour 4 personnes

- 250 g de lentilles vertes
- 50 g de lentilles corail
- 2 carottes
- 1 oignon rouge
- huile d'olive
- 2 cuillère(s) à café de garam masala
- 2 l de bouillon de légumes
- 2 brins d'origan
- 1 feuille de laurier
- 1 brin de thym
- 200 g de tofu fumé



© Valéry Guedes

1. Rincez les lentilles à l'eau claire. Pelez les carottes et tranchez-les en rondelles de 5 mm d'épaisseur. Pelez l'oignon, ciselez la moitié finement et coupez l'autre moitié en rondelles.
2. Dans une cocotte, versez un filet d'huile d'olive et faites revenir le garam masala avec l'oignon ciselé pendant 2 mn. Ajoutez les rondelles de carottes et d'oignon, et faites dorer 3 à 4 mn. Mouillez ensuite avec le bouillon de légumes, puis ajoutez les herbes aromatiques, les lentilles vertes, salez et poivrez, faites cuire à couvert pendant 30 mn. À mi-cuisson, ajoutez les lentilles corail.
3. Pendant ce temps, coupez en cubes le tofu fumé et faites-le revenir dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Une fois la soupe cuite, ajoutez les cubes de tofu. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.