



Soupe végétalienne aux lentilles et au boulgour

de l'association Arbeitskreis für Ernährungsforschung e.V.

Pour 4 personnes, préparation 30 minutes :

150 g de lentilles rouges
150 g de boulgour
750 ml d'eau
50 g d'oignon
1 gousse d'ail
4 c. à s. de coulis de tomates

Épices : bouillon de légumes en granulés (ou en cube),
1-2 c. à c. de curry, 1 c. à c. de cumin en poudre, sel,
persil frais, 1-2 c. à s. d'huile d'olive

Préparation :

1. Mettre les lentilles, le boulgour et l'eau dans une casserole, puis porter à ébullition.
2. Ajouter l'oignon et l'ail hachés et laisser mijoter pendant 15 minutes.
3. Incorporer le coulis de tomate et le bouillon de légumes. Laisser mijoter 5 minutes supplémentaires. Saler et assaisonner avec les épices.

Si la soupe est trop épaisse, ajoutez de l'eau pour la diluer.

Bon appétit !

À propos de cette association :

L'association Arbeitskreis für Ernährungsforschung (Cercle de travail pour la recherche nutritionnelle) est une association indépendante à but non lucratif. Son travail de recherche s'intéresse aux fondements d'une alimentation holistique et écologique. Elle en diffuse les résultats au cours de séminaires et dans différentes brochures. www.ak-ernaehrung.de