

Soupe de carottes aux lentilles corail, cumin et paprika

J'ai une méga crève depuis le début de la semaine et j'avais envie d'une bonne soupe pour me réchauffer. J'ai pioché cette recette de [soupe de carottes façon turque](#) chez [Plume Multiple](#) que j'ai légèrement modifiée. Cette soupe m'a bien réconfortée et j'ai pu utiliser les belles carottes de notre AMAP!!!



Ingrédients

- 200 g de lentilles corail
- 600 g de [carottes](#)
- 1 [oignon](#)
- 4 gousses d'ail
- 2 c. à thé de cumin
- 1 c. à thé de paprika fort
- Yaourt grecque (ou yaourt de soja nature)
- 2 litres de [bouillon de volaille](#)
- 1 [citron](#)
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Brossez les carottes et coupez les en rondelles. Épluchez l'oignon et l'ai puis hachez-les. Faites revenir l'oignon et l'ail dans une grande poêle anti-adhésive. Ajoutez le paprika et le cumin. Ajoutez ensuite les carottes et les lentilles, donnez quelques tour de cuillère. Mouillez du bouillon. Couvrez et laissez cuire le temps que les légumes s'attendrissent. Mixez et servez avec une cuillère de yaourt à la grecque mélangé à un filet de jus de citron. Ajoutez du cumin si désiré!

Mes suggestions

- Utilisez du yaourt grecque qui est plus épais que le yaourt "à la grecque" trouvé en grande surface!!!)
- [Bouillon de volaille](#)



- Que faire avec...



De la Fourchette...



... aux Papilles Estomaquées...

... Made By TitAnick



<http://www.de-la-fourchette-aux-papilles-estomaquées.fr/article-soupe-de-carottes-aux-lentilles-corail-cumin-et-paprika-76287954.html>