

SOUPE DE CAROTTES ET LENTILLES ROUGES
AUX ÉPICES MAROCAINES N°24

Ingrédients :

- 2 c.c. cumin
- 1 c.s. harissa
- 1 morceau d'ail fumé
- 2 c.s. d'huile d'olive
- 600 gr de carottes
- 140 gr de lentilles rouges
- 1 c.c. de piment vert
- 1 L de bouillon de légumes
- 125 ml de lait
- poivre et sel
- yaourt
- pain naan

Préparation :

Faire revenir dans l'huile, l'harissa, l'ail, et le cumin.

Ajouter les carottes et les mélanger avec les épices jusqu'à tendreté.

Ajouter le bouillon, le lait, le piment et porter à ébullition.

Ajouter les lentilles et cuire 15 mn.

Servir avec le yaourt et le pain naan.