

# Les soupes...

## **Soupe de lentilles corail au cumin**

Ingrédients :

- Huile d'olive
  - Cumin en grains
  - Lentilles corail
  - Bouillon de légumes
  - Lait de coco
  - Coriandre fraîche
- Proportions au choix !

Préparation :

- Couper les oignons en fines lamelles et les faire revenir dans de l'huile d'olive et du cumin en grain.
- Mettre les lentilles corail deux minutes, qu'elles prennent alors plus le goût du cumin.
- Rajouter de l'eau et du bouillon de légumes.
- Quand les lentilles sont cuites, rajouter du lait de coco et de la coriandre fraîche.
- Attention : si la soupe est trop liquide, elle ne sera pas succulente ! Il faut parfois enlever un peu d'eau avant de mettre le lait de coco...

## **Soupe de potimarron**

Ingrédients :

- Potimarron
- Oignons
- Bouillon de légumes bio

Préparation :

→ Laisser mijoter, en toute simplicité !