

Soupe au chanvre

Louche d'argent

Recette

du CIRC Nord-est pour la Louche d'Or 2006



- Réalisez 2L de bouillon (de préférence 100% végétal)
- Ajoutez 180g de lentilles vertes
- Ajoutez 250g de carottes en dés
- Laissez cuire à feu doux 15 minutes
- Ajoutez 120g de champignons émincés
- Ajoutez 2 cuillères à café de coriandre hachée
- Ajoutez 3 feuilles de Laurier
- Ajoutez du sel et du poivre à votre convenance
- Pendant le même temps, faire revenir à la poêle 2 oignons et 4 gousses d'ail dans un filet d'huile d'olive
- Ajoutez ensuite 250g de graines décortiquées ou de graines moulues si vous n'en avez pas

Astuce :

Vous pouvez aussi pour ajouter un doux velouté au bouillon cuire préalablement 200g de pommes de terre et 200g de courgettes que vous réduirez au mixer avec un peu de bouillon et que vous ajouterez dans votre soupe en fin de préparation.