

Soupe épicée lentilles pois chiches au chorizo

Une soupe épaisse, riche en fibres et sucres lents

Portions : 4

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 25 minutes

100 g de lentilles (ou une boîte de lentilles si on veut aller plus vite...)

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

55 g de bon chorizo coupé en morceaux

1 oignon finement hâché

2 gousses d'ail écrasées

3 cuillères à café de cumin en poudre

2 cuillères à café de coriandre en poudre

1/2 cuillère à soupe de cannelle en poudre

1/4 de cuillère à café de piment séché broyé (on peut aussi le servir à part dans un ramequin si tout le monde n'aime pas le piquant)

4 tomates pelées épépinées et concassées. ne pas hésiter à prendre des tomates en boîtes, surtout à la mauvaise saison

400 g de pois chiches en conserve rincés et égouttés

1 cuillère à soupe de purée de tomates

1.2 litres de bouillon de légumes ou de poule

Sel Poivre

jus d'1/2 citron



Faire cuire les lentilles dans une grande casserole d'eau. faire mijoter 20 minutes. Egoutter

Huile dans une casserole. Faire revenir le chorizo l'oignon et l'ail et laisser frire 4 minutes à feu doux

Ajouter les épices, les tomates, les pois chiches, les lentilles, les tomates, et enfin le bouillon.

Faire bouillir et laisser mijoter 15 minutes à couvert

Citron, S P selon goût

Citronnez à la fin de la cuisson