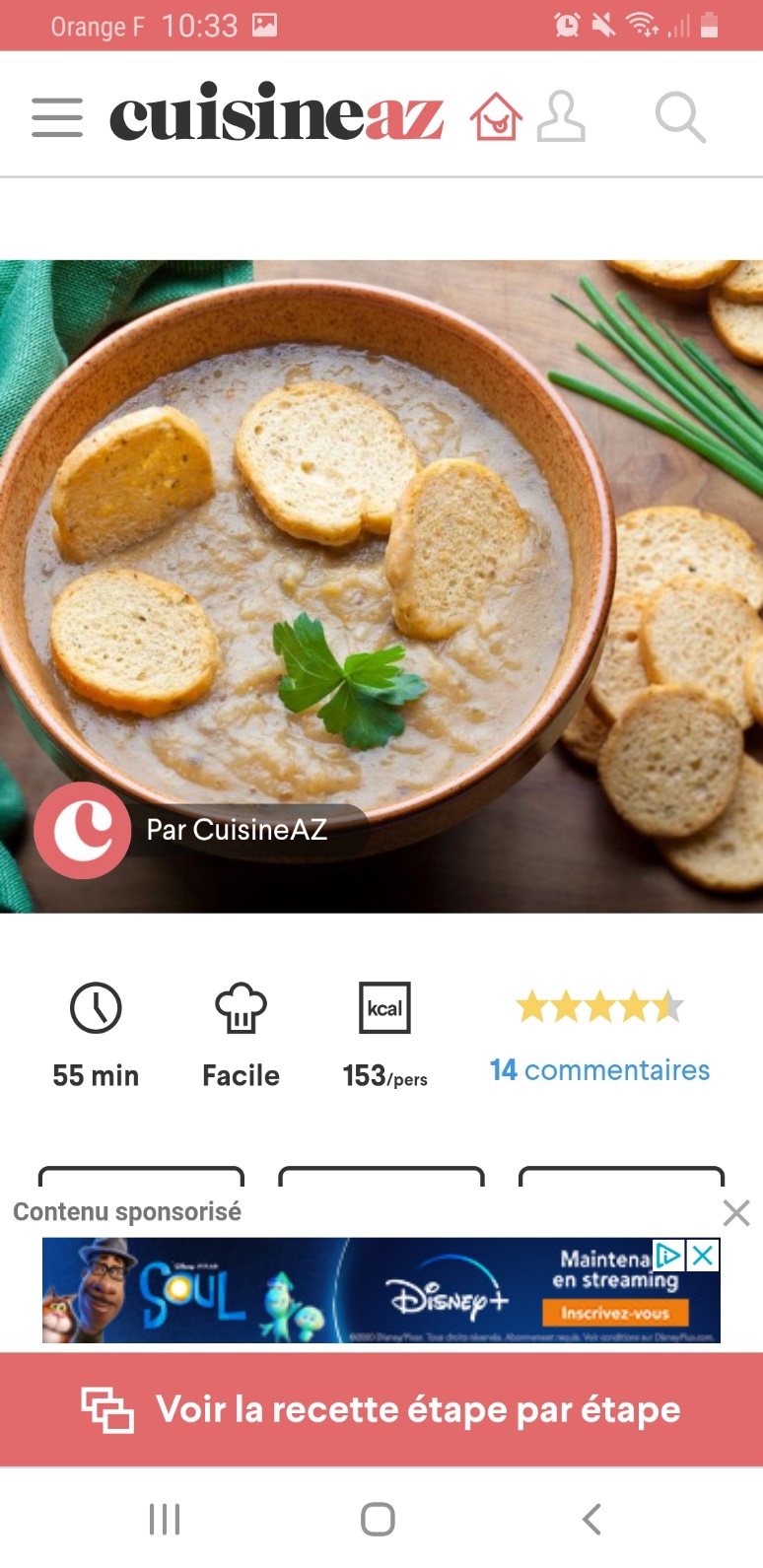
ISLEM

Soupe aux lentilles 8 personnes

### 

### 1-Pelez les oignons, émincez-les finement, puis faites-les revenir dans une cocotte ou une grande casserole avec l'huile d'olive.

2-Rincez bien les lentilles sous l'eau claire, égouttez-les puis ajoutez-les dans la cocotte. Contrairement aux pois chiches, les lentilles n'ont pas besoin d'être trempées dans l'eau avant cuisson. Recouvrez d'eau, couvrez la cocotte et laissez mijoter à feu doux pendant 45 minutes environ.

3-Lorsque les lentilles sont fondantes, passez votre soupe au mixeur ou au presse-légumes avec un grille fine pour en obtenir un beau velouté. Puis ajoutez la sauce soja. Poivrez à votre convenance (la sauce soja étant déjà bien salée, inutile d'ajouter du sel supplémentaire). Parsemez votre soupe de persil haché et servez bien chaud avec quelques croûtons.