

## Soupe onctueuse à la farine de lentilles

Lorsque je suis tombée sur cette recette, dans [Céréales & légumineuses de Valérie Cupillard](#), j'avoue avoir été sceptique.

Une soupe onctueuse, prête en 5 minutes ? Avec comme principal ingrédient, **uniquement de la farine de lentilles** ?

Ayant été rarement déçue par les recettes de cette auteur, j'ai voulu essayé...



### Ingrédients :

- 30 gr de farine de lentilles
- 1/2 cac de cumin en poudre
- 1 pincée de sarriette (*cette herbe aromatique aide à la digestion des légumineuses*)
- 170 ml d'eau
- 1 cac d'huile d'olive

### Préparation :

1. Dans une casserole, versez la farine de lentilles, le cumin, la sarriette & l'eau.
2. A l'aide d'une fourchette, touillez de manière à ce que le mélange devienne homogène.
3. Allumez le feu (moyen), et ne cessez jamais de continuer à touiller avec la fourchette (cela évitera la formation de grumeaux).
4. Lorsque le mélange commence à bouillir (entre 5 à 7 min), le mélange va commencer à s'épaissir. Baissez alors le feu sur feu doux, ajoutez l'huile d'olive et continuez à touiller avec votre fourchette, encore 1 minute.

Le plus difficile dans cette recette a été... de trouver la farine de lentilles.

J'habite Paris, donc bon... niveau achalandage, on s'en sort relativement bien.

Pourtant là, j'ai beau eu faire 4 chaines de magasins bio (Naturalia, Bio génération, Bio C'bon & la Vie Claire), rien à faire : personne n'en avait.

J'ai finalement pu en trouver sur un salon bio, au stand Moulin des Moines.

Outre cette difficulté, cette recette est assez surprenante, je dois dire...

On peut difficilement faire plus **simple & rapide**.

Au niveau texture : cette soupe est effectivement **bien onctueuse**.

Elle commence à s'épaissir dès que les premiers bouillons apparaissent.

Au niveau goût : douce, on sent tout simplement le mariage des lentilles, du cumin & de l'huile d'olive.

Un goût **discret & doux**, tout en étant bien **prononcé**.

Afin de constituer un repas équilibré, je vous recommande d'ajouter :

\* du **pain** (si possible bio & au levain)

\* du **fromage** (bio & de brebis ou chèvre)

\* d'une **portion de légumes** (vapeur, cru, cuits à l'étouffée, ...)

Et voilà un repas du soir équilibré & santé :-)

*Recette de base de Céréales & légumineuses, de Valérie Cupillard, aux éditions La Plage*