

SOUPE D'AGNEAU

AVEC LENTILLES ET POIVRONS RÔTIÉS, CITRON ET HERBES FRAICHES



PRÉPARATION: 3 HEURES



PORTIONS: 8

INGRÉDIENTS

BOUILLON

2 jarrets d'agneau
1 oignon coupé en deux
1 carotte
1 branche de céleri
½ gousse d'ail
1 feuille de laurier
2L (8 tasses) d'eau

SAUCE À ACCOMPAGNEMENT

30 ml (2 c. à soupe) de menthe frais haché
30 ml (2 c. à soupe) de coriandre frais haché
30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron 'QuickLemon'
60 ml (4 c. à soupe) d'huile d'olive 'Mueloliva'

SOUPE

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive 'Mueloliva'
1 oignon haché
5 ml (1 c. à thé) de cumin moulu
5 ml (1 c. à thé) de paprika
2 gousses d'ail haché
2 branches de céleri en dès
2 carottes, en dès
60 ml (1/4 tasse) de pâte de tomates
125 ml (1/2 tasse) de poivrons rôtis 'Me2lis', en dès
1 pot de 540ml de lentilles 'Picuezo' rincées et égouttées



INSTRUCTIONS

- 1) Faire cuire tous les ingrédients du bouillon dans une grande casserole à feu moyen/doux pendant 2 heures. Passer le tout au tamis, conserver le bouillon et désossée l'agneau. Conserver la viande.
- 2) Pendant ce temps, dans une grande casserole à feu doux, faire suer l'oignon, les épices et les légumes dans l'huile d'olive pendant 15 minutes. Ajouter le bouillon et la pâte de tomates et faire cuire pendant 30 minutes.
- 3) Ajouter l'agneau, les poivrons rôtis et les lentilles et faire cuire pendant une autre 30 minutes.
- 4) Dans un petit bol, mélange tous les ingrédients de la sauce. Servir la soupe avec la sauce.



Pour plus de recettes, visitez-nous en ligne à apextrades.ca