

SOUPE AUX LENTILLES, À LA SCAROLE ET À LA SAUCISSE



Temps Total
45 MIN.

Portion
8 OZ (250 ML)

Difficulté
FACILE

Cette soupe nourrissante facile à préparer regorge d'ingrédients tendance, comme la scarole et les lentilles.

Rendements
10

INGRÉDIENTS

	POIDS	MESURE
Consommé de bœuf condensé en conserve de Campbell's	4 tasses	1 L
Eau	4 tasses	1 L
Lentilles, bien rincées et égouttées	1 1/2 tasse	375 mL
Feuille de laurier	1	
Huile d'olive	2 c. à soupe	30 mL
Saucisse italienne, coupée en morceaux de 1/2 po (1,2 cm)	3/4 lb	340 g
Oignon, haché fin	1/2 tasse	125 mL
Carottes, hachées fin	1 tasse	250 mL
Branches de céleri, hachées fin	1 tasse	250 mL
Gousses d'ail, hachées fin		
Poivre	1 c. à thé	5 mL
Pâte de tomate	2 c. à soupe	30 mL
Scarole, hachée, tassée*	2 tasses	500 mL
Vinaigre de vin rouge	1 c. à soupe	15 mL

* **Facultatif:** Remplacer la scarole par du chou frisé haché.

SOUPE AUX LENTILLES, À LA SCAROLE ET À LA SAUCISSE



INSTRUCTIONS

1. Dans une grande marmite, combiner le **Consommé de bœuf de Campbell's** et l'eau. Ajouter les lentilles et la feuille de laurier. Mijoter à découvert 12 minutes.
2. Entre-temps, dans une grande marmite, faire chauffer l'huile à feu moyen-vif. Faire revenir la saucisse environ 7 minutes. Avec une écumoire, transférer la saucisse dans un bol.
3. Baisser le feu et faire sauter à feu moyen l'oignon, les carottes, le céleri, l'ail et le poivre, en remuant de temps en temps, environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils aient ramolli.
4. Incorporer la pâte de tomate et faire cuire, en remuant, 2 minutes.
5. Ajouter la saucisse et les autres ingrédients au mélange de bouillon et de lentilles.
6. Ajouter la scarole et faire cuire jusqu'à ce qu'elle soit tendre, environ 3 minutes.
7. Incorporer le vinaigre, au goût. Jeter la feuille de laurier.

Garniture: Scarole hachée (ou chou frisé haché, s'il y a lieu)