

# SOUPE LENTILLES

## INGRÉDIENTS

1 c. à soupe 15 ml huile olive  
1 poireau émincé  
2 branches de céleri coupées en dés  
2 carottes épluchées et coupées en dés  
8 T bouillon de poulet  
1 T lentilles rincées  
2 courgettes coupées en dés  
1 T petites pâtes (étoile, alphabet)  
½ c à thé de chaque : basilic, origan

## PRÉPARATION

1. Dans une casserole, mettre l'huile d'olive et faire revenir le poireau, le céleri et la carotte.
2. Incorporer le bouillon de poulet et ajouter les lentilles.
3. Ajouter le basilic et l'origan.
4. Laisser mijoter 30 minutes.
5. Ajouter les courgettes et les pâtes et cuire 10 minutes.

Inspirée de : <https://www.recettes.gc.ca>

[solutionentete.org](https://www.solutionentete.org)

Le contenu de ce site Web ne doit pas se substituer aux conseils d'un médecin ni aux renseignements, aux conseils et à l'expertise des membres de votre équipe soignante.