



Soupe de Kale et de Lentilles façon Soupe de Pistou

Ingrédients

Pour 6 personnes

- 1 beau bouquet de chou kale effeuillé, dénervé et coupé en lanières
- 4 blancs de poireaux coupés finement
- 2 belles tomates pelées et coupées et sans leur cœur
- 2 patates douces pelées et coupées en dés
- 1 demi-tasse de lentilles brunes
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de parmesan frais râpé
- Quelques feuilles de basilic
- Sel, poivre

Préparation

- Chauffez l'huile à feu moyen dans une grande casserole ou un faitout
- Ajoutez les poireaux et laissez cuire 3 à 4 minutes, tout en remuant de temps en temps
- Ajoutez les tomates, laissez mijoter 5 minutes
- Ajoutez six tasses d'eau et portez à ébullition
- Incorporez les patates douces, le kale, les lentilles, 1 belle pincée de sel et une pincée de poivre
- Laissez mijoter jusqu'à soit ce que les lentilles soient tendres, soit 25 à 30 minutes
- Versez dans des bols et garnir de parmesan râpé
- Décorez avec les feuilles de basilic