

Velouté Lentilles/Chorizo



55 minutes



250/portion



4 personnes



Protéines
Fer
Fibres

Ingrédients



Lentilles vertes - 200g



Chorizo - 100g



Oignon - 1



Ail - 2 gousses



Carotte - 1



Cube de bouillon de légumes - 1



Sel - Poivre - Paprika



Huile d'olive

Étapes

Émincer l'oignon et écraser l'ail.

Couper le chorizo et la carotte en rondelles.

Dans une casserole, faire revenir l'oignon et l'ail avec un peu d'huile d'olive.

Ajouter les lentilles, les carottes et le chorizo.

Préparer 1 litre de bouillon, le verser dans la casserole, ajouter les épices et laisser mijoter jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.