

Potage de lentilles au Tofu Fumé

Couper les oignons en petits morceaux, les faire revenir avec les lentilles dans une casserole avec un peu d'huile de friture. Déglacer avec de l'eau et faire mijoter pendant 20 min environ à feu doux. Couper les carottes et le poireau en lamelles et les mettre dans la casserole. Couper le Tofu Fumé en longues tranches et les faire dorer à feu vif dans une poêle antiadhésive avec un peu d'huile de friture. Ajouter le Tofu Fumé aux lentilles et faire mijoter jusqu'à ce que les lentilles soient cuites. Assaisonner avec du sel, du poivre et du vinaigre. Servir avec de la baguette ou des pâtes.

Vous pouvez varier la recette avec d'autres légumes ou épices. Avant de servir, saupoudrer le potage de ciboulette fraîche.

Astuce : le temps de cuisson des lentilles se réduit si vous les faites tremper dans de l'eau pendant la nuit précédente. Accompagnez le potage de Mini-Viennoises Taifun.

pour 4 personnes

400 g	de Tofu Fumé
3	oignons
400 g	de lentilles brunes
2 cs	d'huile de friture
env. 1 l	d'eau
2	carottes
1-2	poireaux
un peu	de sel
un peu	de poivre
2-6 cs	de vinaigre
<i>Variante :</i>	
1	céleri-rave
1	gousse d'ail
2-3	feuilles de laurier
5-6	clous de girofle
1 cs	de moutarde
1 cs	de bouillon de légumes en poudre
1 bouquet	de ciboulette

