



- Épluchez et émincez l'oignon et la carotte.
- Dans une cocotte, faites revenir l'oignon dans l'huile d'olive en remuant de temps en temps, puis ajoutez la carotte coupée en rondelles et les lentilles (que vous aurez préalablement rincées). Remuez le tout. Versez l'eau, ajoutez le bouquet garni, la saucisse de Morteau et salez légèrement. Portez à ébullition puis baissez le feu et laissez mijoter pendant au moins 40 mn.
- Quand les lentilles sont cuites (goûtez-en une pour vérifier), ôtez le bouquet garni et la saucisse de Morteau. Réservez celle-ci.
- Mixez longuement les lentilles afin que la soupe soit la plus fine possible, ajoutez un peu d'eau si nécessaire.
- Coupez la saucisse de Morteau en rondelles (si vous préférez, vous pouvez enlever sa peau), puis chaque rondelle en quatre.
- Goûtez la soupe et rectifiez l'assaisonnement si besoin. Servez la soupe avec les petits morceaux de saucisse.



Les lentilles n'ont pas besoin de temps de trempage mais il est préférable, après les avoir rincées, de les faire tremper quelques heures : un début de germination s'initiera, ce qui les rendra plus digestes et réduira le temps de cuisson. En plus du temps de trempage et de l'ajout d'une pointe de bicarbonate, vous pouvez également ajouter une carotte dans l'eau de cuisson de vos lentilles : celle-ci absorbera une grande partie des molécules donnant des gaz lors de la digestion... Pensez à jeter la carotte après la cuisson !

Attention à bien cuire tous vos légumes secs à petits frémissements : portez doucement à ébullition puis baissez le feu et laissez frémir pour ne pas faire éclater leur peau.

Pour réaliser un bouquet garni maison c'est simple : les éléments de base sont le thym, le laurier sauce et le persil, le tout (feuilles et brins) lié avec de la ficelle alimentaire dans du vert de poireau. À ces ingrédients peuvent s'en ajouter d'autres, selon vos goûts et ce que vous avez en stock : sarriette, sauge, romarin, coriandre, céleri branche, origan, voire de l'ail...

Super facile
20 mn de préparation
50 mn de cuisson
Bon marché

Ingrédients pour 4 pers. :

Vous aurez besoin d'un mixeur

250 g de lentilles vertes (du Puy de préférence)
1 l d'eau
1 saucisse de Morteau
1 carotte
1 oignon
1 bouquet garni
1 c. à café d'huile d'olive
Sel
Poivre du moulin

Variantes :

Pour une version vegan, ou simplement plus légère !, supprimez la saucisse et rajoutez quelques champignons poêlés, des petits croûtons aillés, des oignons frits et grillés, des graines...

Pour une version végétarienne, mettez un œuf poché, parfait ou mollet dans chaque assiette. Consultez ma page "[Techniques et astuces de chefs](#)" si vous avez besoin de conseils pour les réaliser. Et n'hésitez pas à ajouter un peu plus d'eau si vous préférez les soupes plus liquides.

