**Soupe de carottes, lentilles & cumin**

**35 minutes — Julie de Yuka**



Réconfortante à souhait avec un petit côté rustique, cette soupe de carottes et lentilles relevée avec du cumin devrait vous plaire. Elle a l’avantage de vous fournir tout de dont vous avez besoin pour un déjeuner ou un dîner complet : des [vitamines](https://yuka.io/fondamentaux/les-vitamines/), des [fibres](https://yuka.io/fondamentaux/les-fibres/), des [protéines](https://yuka.io/fondamentaux/les-proteines/)…

**Ingrédients**4 personnes

* 500g de carottes
* 1 oignon
* 250g de lentilles vertes
* 3 feuilles de laurier
* 1 branche de thym
* 2 cuillères à café de cumin en poudre
* Huile d’olive
* Sel et poivre du moulin

**1**

Épluchez l’oignon et les carottes (si elles ne sont pas bio) puis émincez l’oignon et coupez les carottes en fines rondelles. En coupant les carottes finement, cela permet de réduire le temps de cuisson.

**2**

Dans un faitout, faites revenir 1 minute l’oignon dans un peu d’huile d’olive . Ajoutez ensuite les rondelles de carottes, le cumin, le laurier et le thym. Poursuivre la cuisson 3 minutes.

**3**

Ajoutez les lentilles et versez 90cl d’eau puis portez à ébullition. Laissez cuire à feu doux pendant 30 minutes environ.

**4**

Retirez les feuilles de laurier et la branche de thym. Mixez la soupe à l’aide d’un mixeur plongeant. Salez et poivrez puis allongez avec un peu d’eau selon la consistance souhaitée.

Bon appétit