



Recept geschikt voor: 4 personen | **Moeilijkheid:** 👨‍🍳 👩‍🍳
Vorbereidingstijd: 0 min | **Bereidingstijd:** 0 min | **Totale bereiding:** 0 min

Bertyn producten:

Bron: bertyn.eu | Chef: [Chantal Voets](#) | © Chantal Voets

soupe de lentilles bavaroise au seitan de Bertyn

Ingrediënten

- 1 oignon rouge
- huile de coco, d'olive et de palme rouge (Amanprana)
- 1/2 Veggie Protein Seitan - Épeautre Bloc ou 1 Veggie Protein Seitan - Épeautre Steak
- 250g de lentilles brunes
- baies de genièvre séchées
- macis
- thym
- une pincée de poivre de Cayenne
- une pincée de sel marin non raffiné
- bouillon de légumes frais
- 1 feuille de laurier
- 1 gousse d'ail

Bereiding

Les lentilles sont faciles à préparer en une soupe délicieuse !

1. Hachez l'oignon et l'ail en petits morceaux et faites revenir ceux-ci dans un peu d'huile de coco, d'olive et de palme rouge.
2. Coupez le bloc de seitan en petits morceaux et faites brunir ceux-ci.
3. Ajoutez-y les lentilles après les avoir rincées abondamment. Submergez le tout avec un bouillon de légumes frais (environ 1 à 1,5 l) et épicez la soupe de quelques baies de genièvre, une pincée de macis, un peu de thym et une pincée de poivre de Cayenne et du sel marin non raffiné, du laurier.
4. Portez le tout à ébullition, diminuez le feu et laissez encore mijoter pendant environ 30 à 45 minutes jusqu'à ce que les lentilles soient douces.