

POTAGE DE LENTILLES À L'ARMOISE



Ingrédients pour 4 personnes

Ingrédient	Quantité
Lentilles vertes sèches	120 gr (NB: Tester avec des lentilles noires 'Beluga' pour plus d'esthétique)
Lentilles vertes sèches	50 gr (Pour ajouter par la suite)
Oignon	0.50 pc
Armoise (feuilles et fleurs ou graines)	15 gr (A noter: fleurs et graines ont un goût plus fort que celui des feuilles)
Beurre	10 gr
eau	670 ml (ou fond blanc de volaille)
crème fraîche	0 Quantité souhaitée (pour la décoration)
persil	0 Quantité souhaitée (pour la décoration)
Croûtons	0 Quantité souhaitée (pour la décoration)
Sel, poivre	

Préparation

1. Préparer les lentilles : tremper les lentilles quelques heures dans l'eau froide pour laisser germer (facultatif), sinon juste rincer.

2. Préparer les oignons : éplucher, hacher et réserver.

3. Préparer l'armoise : éliminer les tiges coriaces. Rincer, éponger délicatement.

4. Réaliser le potage : suer les oignons hachés dans la matière grasse. Ajouter les lentilles rincées (120 gr). Cuire les 50 gr séparément et les réserver. Couvrir d'eau. Amener à ébullition, réduire la source de chaleur et poursuivre la cuisson jusqu'à cuisson complète des lentilles (~ 30 min.). Ajouter l'armoise en fin de cuisson. Assaisonner et mixer. Passer au chinois et fouler (presser avec le dos d'une louche) longtemps et énergiquement pour ne pas perdre toute la matière ! Incorporer les 50 gr de lentilles pour

fraîche, persil et croûtons.
