

Soupe aux lentilles et Orzo



INGRÉDIENTS

175 g (2 ½ tasses / 6 oz)
d'orzo Grisspasta

225 g (1 tasse / 8 oz) de lentilles
vertes ou brunes séchées

90 ml (6 c. à soupe) d'huile d'olive

50 g (1/4 tasse / 2 oz) de jambon ou
de porc salé, coupé en petits cubes

1 oignon moyen, finement haché

2 carottes hachées

2 litres (9 tasses / 3 ½ pintes) de
bouillon de poulet ou d'eau, ou d'une
combinaison des deux

1 feuille de sauge fraîche ou
1/8 c. à thé de sauge sèche

1 tige de thym frais ou 1/4 c. à thé
de thym sec

Sel et poivre noir frais moulu

PRÉPARATION

1) Examiner avec soins les lentilles pour s'assurer qu'elles ne contiennent pas de petites pierres. Les placer dans un bol et les recouvrir d'eau froide; laisser tremper de 2 à 3 heures. Bien rincer et égoutter.

2) Dans un grand poêlon, chauffer l'huile et faire revenir le jambon ou le porc salé de 2 à 3 minutes. Ajouter l'oignon et faire légèrement refroidir jusqu'à ce qu'il se ramollisse.

3) Ajouter et mélanger les carottes et faire cuire pendant 5 minutes de plus, en brassant régulièrement. Ajouter les lentilles et mélanger pour bien les enrober du gras de viande.

4) Ajouter le bouillon ou l'eau et les herbes, et amener la soupe à ébullition. Cuire à feu moyen pendant près d'une heure ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Ajouter du sel et du poivre au goût.

5) Ajouter et mélanger les pâtes et faire cuire jusqu'à ce que celles-ci soient prêtes. Laisser reposer quelques minutes avant de servir.

Orzo and Lentil Soup



INGREDIENTS

175g (2 ½ cups / 6oz) of
Grisspasta Orzo

225g (1 cup / 8oz) dried green
or brown lentils

90ml (6 tbsp) olive oil

50g (1/4 cup / 2oz) ham or salt pork,
cut into small dice

1 medium onion, finely chopped

2 chopped carrots

2 liters (9 cups / 3 ½ pints) chicken
broth or water, or a combination
of both

1 leaf fresh sage or 1/8 tsp dried sage

1 sprig fresh thyme or 1/4 tsp
dried thyme

Salt and freshly ground black pepper

PREPARATION

1) Carefully check the lentils for small stones. Place them in a bowl, covered with cold water, and soak for 2-3 hours. Rinse and drain well.

2) In a large saucepan, heat the oil and sauté the ham or salt pork for 2-3 minutes. Add the onion, and cook gently until it softens.

3) Stir in the carrot, and cook for 5 minutes more, stirring frequently. Add the lentils, and stir to coat them in the fats.

4) Pour in the broth or water and the herbs, and bring the soup to the boil. Cook over moderate heat for about 1 hour or until the lentils are tender. Add salt and pepper to taste.

5) Stir in the pasta, and cook it until it is just done. Allow the soup to stand for a few minutes before serving.