



SOUPE AUX LENTILLES

(8 à 10 portions)

Vous aurez besoin de :

- 2 gros oignons hachés
- 3 carottes coupées en dés
- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive
- 1 boîte de 796 ml de tomates
- 10 tasses (2,5 L) d'eau

Dans un grand chaudron, chauffer l'huile et y sauter l'oignon 5 minutes. Ensuite les carottes. Ajouter l'eau, amener à ébullition. Verser le contenu du pot et les tomates. Réduire le feu et laisser mijoter de 35 à 40 min.

Cette soupe peut être congelée et elle se conserve trois mois.

Allez voir notre vidéo de cette recette sur : www.potsdefolie.com (section vidéos)

LENTIL SOUP

(8-10 servings)

You will need:

- 2 large onions, chopped
- 3 carrots, diced
- 1 tab. Spoon (15 ml) of olive oil
- 1 ((796ml) can of tomatoes
- 10 cups of water

In a large saucepan, heat oil. Cook onions for 5 min.
Add carrots and water and bring to a boil. Pour content of jar and tomatoes in the saucepan. Reduce heat and simmer for 35-40 min.

This soup can be kept frozen for up to 3 months

How to make the soup? Visit www.potsdefolie.com (video section)