



- 2 cuisses de poulet
- 1 banane plantain
- 200 g de patates douces
- 100 g de lentilles
- 2 petites carottes
- 1 branche de céleri
- 1 gros oignon
- 2 gousses d'ail
- 4 brins de persil
- 1 branche de thym
- 1 pincée de paprika
- 1.5 Litre de bouillon de volaille
- 2 cuillerées à soupe d'huile de tournesol
- Sel et poivre

Faire tremper les lentilles dans 1 l d'eau froide pendant 1 h

Epluchez et couper en petits dés la banane, les carottes et la patate douce.

Emincez l'oignon et l'ail et le céleri, ciselez le persil

Faites chauffer l'huile dans une cocotte puis faire revenir l'oignon et l'ail pendant 3 mn

Versez le bouillon de volaille dans la cocotte, ajoutez les cuisses de poulet, les lentilles égouttées, la banane, le céleri et les légumes, le thym, le paprika et le persil, salez et poivrez, portez à ébullition, puis baissez le feu et cuire 25 mn à couvert.

Egouttez les cuisses de poulet, et coupez en petits morceaux

Otez le thym, prélevez la moitié de la soupe, mixez-la et reversez dans la cocotte, ajoutez les morceaux de poulet et réchauffez le tout 4 mn à feu moyen.

Ciselez du persil sur la soupe et servez.



Imprimer la recette