



SOUPE/REPAS DU LENDEMAIN

Pour 6 personnes :

2 grosses pommes de terre, 2 poireaux, 2 carottes, 2 petits navets, 1 oignon

1 grosse poignée d'épinards frais

60 grs de lentilles vertes du Puy

1/2 litre de lait demi écrémé

2 saucisses de Montbéliard (ou 1 saucisse de Morteau)

Un peu de matière grasse (margarine, beurre ou graisse de canard)

sel, poivre, muscade, et pour finir un peu de crème fraîche (pas indispensable !!)

Cuire les saucisses départ à l'eau froide jusqu'à la première ébullition. Egoutter et réserver.

Laver et peler tous les légumes. Les couper grossièrement. Faire suer dans un peu de matière grasse. Mouiller avec de l'eau juste en dessous du niveau des légumes. Rincer les lentilles et les ajouter à la préparation ainsi que le lait. Laisser mijoter 30 minutes. Assaisonner en fin de cuisson.

Découper les saucisses en rondelles, les ajouter dans la soupe et laisser réchauffer 5 mn. Et au dernier moment si on le désire un peu de crème fraîche juste avant de servir.