



## Soupe d'Automne

Güz Çorbası



- 1 tasse de lentilles vertes
- 1 tasse d'eriste
- 1 tasse de yaourt
- 8 gousses d'ail
- 1 cuillère pleine de farine
- 2 cuillère à café de sel
- 5 tasses d'eau ou de bouillon de bœuf
- Pour la surface;
- 1 tasse à café d'huile végétale
- 1 cuillère à café de flocons de piment rouge
- 1 cuillère à café de sumac

- # Nettoyez et lavez les lentilles, puis rajoutez 3 tasses d'eau dessus. Mettez dans une cocotte-minute et laissez cuire 10 minutes après qu'elle soit bouillit.
- # Après avoir bouillit les lentilles, ne versez pas l'eau bouillie, rajoutez 5 tasses de bouillon de bœuf ou d'eau. Rajoutez l'eriste quand elle bouillit.
- # Battez les ails pendant ce temps, rajoutez de la farine et du yaourt, puis du sel et mélangez.
- # Quand les eriste commence à bouillir et à gonfler, versez le mélange de yaourt tout doucement.
- # Mélangez la soupe régulièrement, quand elle est au point de bouillir, réglez le four à basse température puis laissez cuire encore 5 minutes.
- # Grillez l'huile végétale avec du flocon de piment rouge et du sumac jusqu'à que la couleur du piment rouge apparait.
- # Mettez la soupe dans les bols, et versez l'huile au piment dessus.
- # Servez chaud.

N-B: La soupe peut devenir foncée car l'eau bouillie est dedans. Mais si vous versez l'eau bouillie, la valeur nutritionnelle de la soupe va baisser.