

**SOUPE DE LENTILLES AU CURRY** 10 minutes 30 minutes 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 400 grammes de lentille verte, bouillie/cuite à l'eau
- 10 cl de lait de coco ou Crème de coco
- 1 cuillère à soupe de curry, poudre
- Quelques brins de coriandre, fraîche ou surgelé
- Sel
- Poivre

**MODE DE PRÉPARATION**

- 1° Mettre les lentilles dans une marmite avec de l'eau
- 2° Ajouter le lait de coco et le curry
- 3° Porter à ébullition
- 4° Sortir du feu et mixer
- 5° Saler et poivrer à convenance
- 6° Parsemer de coriandre

**INFORMATION NUTRITIONNELLE**

	PAR 100 g	PAR PORTION (128 g)	% AR
ÉNERGIE	142 kcal	182 kcal	9 %
PROTÉINES	9 g	11 g	22 %
GLUCIDES	13 g	17 g	7 %
SUCRES	1 g	1 g	1 %
LIPIDES	4 g	6 g	8 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	4 g	21 %
FIBRES ALIMENTAIRES	8 g	10 g	40 %
SODIUM	50 mg	64 mg	3 %