

**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 % |