Justine
Diététicien · 629505150

# SOUPE DE LENTILLES

4 portions

## INGRÉDIENTS

- 200 grammes de lentille blonde (sèche)
- 1 unité grande d'oignon, cru (205 g)
- 7 grammes de citron vert ou Lime, pulpe, cru
- 5 grammes de cumin, graine
- 10 grammes de gingembre, racine crue
- 200 grammes de lait de coco ou Crème de coco
- 1000 grammes d'eau minérale (aliment moyen)
- 5 grammes de coriandre, fraiche

## MODE DE PRÉPARATION

1º Dans une grande casserole, mettre les lentilles, les oignons émincés, le cumin, le gingembre épluché et coupé en morceaux, le lait de coco et l'eau. Saler. Faire cuire 25 à 30 min jusqu'à ce que les lentilles soient cuites.

2º Enlever les morceaux de gingembre. Réserver une partie de l'eau de cuisson dans un saladier. Mixer finement. Ajouter de l'eau de cuisson en fonction de la consistance désirée et le jus de citron vert.

3º Servir la soupe bien chaude parsemée de coriandre ciselée.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

| | PAR 100 g | PAR PORTION (408 g) | % AR |
|---|---|---|---|
| ÉNERGIE | 63 kcal | 256 kcal | 13 % |
| PROTÉINES | 4 g | 14 g | 29 % |
| GLUCIDES | 7 g | 28 g | 11 % |
| SUCRES | 1 g | 4 g | 5 % |
| LIPIDES | 3 g | 11 g | 15 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 2 g | 8 g | 42 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 2 g | 10 g | 39 % |
| SODIUM | 13 mg | 53 mg | 2 % |