

POTAGE DE CAROTTES AUX LENTILLES

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 600 grammes de carotte, crue
- 150 grammes de lentille corail, sèche [Copie]
- 1 cube de bouillon de volaille, déshydraté (10 g)
- 150 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 8 grammes de cumin, graine
- 4 grammes de poivre de Cayenne ou piment de Cayenne
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 4 cuillères à soupe de yaourt ou spécialité laitière nature [aliment moyen] (100 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Lavez les carottes et râpez-les grossièrement.
- 2° Ajoutez l'huile, les carottes, les lentilles, le bouillon et le lait dans la casserole. Portez à ébullition, puis laissez mijoter 15 min.
- 3° Mixez la préparation jusqu'à obtenir une soupe homogène et assaisonnez de sel, poivre, cumin et piment.
- 4° Répartissez le potage dans des bols. Déposez 1 c. à soupe de yaourt dans chaque bol. Parsemez de persil.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (258 g)	% AR
ÉNERGIE	94 kcal	242 kcal	12 %
PROTÉINES	6 g	14 g	29 %
GLUCIDES	13 g	33 g	13 %
SUCRES	5 g	13 g	14 %
LIPIDES	2 g	6 g	8 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	1 g	7 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	11 g	42 %
SODIUM	229 mg	590 mg	25 %