



POTAGE LENTILLE CORAIL/CAROTTE/COCO

Une délicieuse soupe réconfortante et rassasiante grâce aux lentilles corail !

 10 minutes 25 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 4 unités grandes de carotte, crue (660 g)
- 400 grammes de lentille corail, sèche

MODE DE PRÉPARATION

1° Eplucher les carottes et les tailler en petits morceaux. Pour cela tailler la carotte dans la longueur puis couper de fines tranches. Eplucher l'échalote et la couper en 8. Rincer les lentilles. Dans une casserole, placer l'huile avec l'échalote, les carottes et les lentilles. Faire suer 5 minutes en remuant puis couvrir d'eau froide en gardant 5 cm d'eau au dessus des légumes. Cuire 20 minutes à petits bouillons en vérifiant qu'il reste de l'eau dans la casserole car les lentilles vont en absorber beaucoup. Mixer l'ensemble au blender, replacer dans la casserole puis ajouter le lait de coco et saler en conséquence. L'ajout de sel va faire ressortir tous les goûts de votre préparation. Servir bien chaud décoré de quelques feuilles de coriandre.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (265 g)	% AR
ÉNERGIE	25 kcal	66 kcal	3 %
PROTÉINES	11 g	29 g	57 %
GLUCIDES	22 g	57 g	22 %
SUCRES	4 g	11 g	12 %
LIPIDES	1 g	2 g	2 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	1 %
FIBRES ALIMENTAIRES	7 g	20 g	79 %
SODIUM	29 mg	76 mg	3 %