



SOUPE DE LENTILLES AU CURRY

100% Vegan Préparation avec sélection des meilleurs ingrédients de supermarché

 10 minutes 15 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 800 g de lentilles au naturel (marque D'aucy ou Jardin Bio ou Carrefour Bio)
- 20 cl de lait de coco (Bio Kara)
- 1 cuillère à soupe de curry, poudre
- Quelques brins de coriandre, fraîche ou surgelé
- Sel
- Poivre

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Verser le contenu de(s) boîte(s) [lentille + jus] dans une casserole
- 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 (253 g)	% AR
ÉNERGIE	141 kcal	356 kcal	18 %
PROTÉINES	8 g	21 g	43 %
GLUCIDES	14 g	34 g	13 %
SUCRES	1 g	2 g	2 %
LIPIDES	4 g	11 g	15 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	8 g	42 %
FIBRES ALIMENTAIRES	7 g	19 g	74 %
SODIUM	30 mg	77 mg	3 %