



SOUPE DE LENTILLES CORAIL AU CURRY

Recette rapide et efficace pour le dîner

 10 minutes 45 minutes 2 portions

INGRÉDIENTS

- 150 grammes de lentille corail
- 200 grammes de tomates pelées
- 20 cl de lait de coco
- 20 cl de bouillon de légumes
- 1/2 oignon
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de curry

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Éplucher l'oignon et le hacher grossièrement.
- 2° Faire chauffer l'huile d'olive dans une casserole et faire revenir l'oignon avec le curry 5 minutes.
- 3° Verser le lait de coco, mélanger et laisser réduire 5 minutes.
- 4° Ajouter les lentilles corail, les tomates, le bouillon, du sel et du poivre.
- 5° Faire cuire 25 minutes en remuant régulièrement.
- 6° Mixer et servir bien chaud .

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (412 g)	% AR
ÉNERGIE	59 kcal	245 kcal	12 %
PROTÉINES	6 g	25 g	50 %
GLUCIDES	10 g	42 g	16 %
SUCRES	2 g	7 g	7 %
LIPIDES	5 g	22 g	32 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	17 g	86 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	17 g	66 %
SODIUM	97 mg	400 mg	17 %