

SOUPE DE CHAMPIGNONS ET LENTILLES CORAIL

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 50 grammes de champignons (pleurotes, shitakés...) et 300g de champignons de paris
- 30 grammes de beurre à diviser en 2 pour les 2 préparations
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge à diviser en 2 pour les 2 préparations
- 100 grammes de crème épaisse ou crème végétale (avoine, soja, riz...)
- 1 cuillère à soupe de tahin ou Purée de sésame (15 g)
- 100 grammes de lentille corail, sèche
- 1 oignon
- 2 cm de gingembre frais
- 10 grammes de coriandre, graine
- 10 grammes de cumin, graine
- 700 grammes de bouillon de légumes
- 100 grammes de lait de coco
- 10 grammes de curry, poudre
- tige de citronnelle en option

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Pelez et émincez l'oignon. Pelez et hachez finement le gingembre. Nettoyez et émincez les champignons de Paris. Eventuellement, éliminez la base et les premières feuilles dures de la citronnelle puis émincez
- 2° Faites chauffer l'huile et le beurre dans une cocotte, puis faites revenir l'oignon, le gingembre, les graines de coriandre, et de cumin, éventuellement la citronnelle, 3 à 4mn sur feu vif. Ajoutez les champignons de Paris, faites les revenir 5 à 8 mn en remuant puis versez les lentilles, le bouillon, le lait de coco et le curry. Mélangez, portez lentement à ébullition et laissez mijoter 15mn environ, jusqu'à ce que les lentilles soient cuites. Salez, poivrez, mixez grossièrement et réservez au chaud.
- 3° Nettoyez les champignons mélangés, puis taillez les en 2 ou 4 selon leur taille. Prélevez les feuilles de menthe. Faites chauffer l'huile et le beurre dans la poêle. faites revenir les feuilles de menthe jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes, puis réservez les sur du papier absorbant. Ajoutez les champignons dans la même poêle, puis faites les revenir jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
- 4° Mélangez la crème et la purée de sésame dans un bol. Répartissez la soupe bien chaude dans 4 bols, déposez un peu de crème au sésame, puis répartissez les champignons poêlés et les feuilles de menthe croustillantes.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (405 g)	% AR
ÉNERGIE	98 kcal	398 kcal	20 %
LIPIDES	7 g	28 g	43 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	15 g	77 %
CHOLESTÉROL	10 mg	40 mg	13 %
SODIUM	114 mg	460 mg	19 %
GLUCIDES	5 g	20 g	7 %
SUCRES	1 g	5 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	11 g	44 %
PROTÉINES	3 g	13 g	—

