



SOUPE DE LENTILLES (ALLÉGÉE)

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 200 grammes de lentille blonde (sèche)
- 1 unité grande d'oignon, cru (205 g)
- 7 grammes de citron vert ou Lime, pulpe, cru
- 5 grammes de cumin, graine
- 10 grammes de gingembre, racine crue
- 50 grammes de lait de coco ou Crème de coco
- 1000 grammes d'eau minérale (aliment moyen)
- 5 grammes de coriandre, fraîche

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans une grande casserole, mettre les lentilles, les oignons émincés, le cumin, le gingembre épluché et coupé en morceaux, le lait de coco et l'eau. Saler. Faire cuire 25 à 30 min jusqu'à ce que les lentilles soient cuites.
- 2° Enlever les morceaux de gingembre. Réserver une partie de l'eau de cuisson dans un saladier. Mixer finement. Ajouter de l'eau de cuisson en fonction de la consistance désirée et le jus de citron vert.
- 3° Servir la soupe bien chaude parsemée de coriandre ciselée.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (371 g)	% AR
ÉNERGIE	50 kcal	185 kcal	9 %
LIPIDES	1 g	4 g	6 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	12 %
CHOLESTÉROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIUM	11 mg	42 mg	2 %
GLUCIDES	7 g	26 g	9 %
SUCRES	1 g	3 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	9 g	38 %
PROTÉINES	4 g	14 g	—