



SOUPE DE LENTILLES CORAIL & LAIT DE COCO

Apports nutritionnels par personne :



SUCRE
4 carrés*



GRAISSE
1 carrés**

NOMBRE DE PERSONNES
4 personnes

INGRÉDIENTS

- 120 g de lentilles corail
- 2 carottes moyennes (170 g)
- 50 g d'oignons rouges émincés surgelés ou 1 petit oignon rouge frais
- 1 gousse d'ail
- 20 cl de lait de coco
- 1 vache qui rit
- 1 cuillère à soupe de curry
- 1 bouillon cube de bœuf dégraissé
- Poivre
- 1 litre d'eau
- 1 petit bouquet de coriandre fraîche (ou 1 cuillère à soupe de coriandre ciselée surgelée +/- selon les goûts)

PRÉPARATION

PRÉPARATION
10 min

CUISON
5 min

1. Rincer les lentilles corail et couper les carottes en rondelles.
2. Mettre tous les ingrédients dans l'autocuiseur à l'exception de la coriandre.
3. Mettre sous pression et laisser cuire pendant 5 minutes.
4. En fin de cuisson, rajouter la coriandre.
5. Au mixeur plongeur, mixer grossièrement la soupe de façon à garder des petits morceaux.

L'ASTUCE DE CHEF

Si vous utilisez un blender chauffant, sélectionnez la position "soupe épaisse". Votre soupe sera prête à consommer (cuite et mixée) en 20 minutes. Les lentilles sont des féculents, vous pouvez accompagner cela d'un petit morceau de pain.

[Télécharger la recette](#)

Références

1. * 1 carré de sucre = 5g de glucides
2. ** 1 carré de graisse = 10g de lipides

D'AUTRES RECETTES QUI POURRAIENT VOUS PLAIRE



Epinards au yaourt

[EN SAVOIR PLUS](#)



Caviar d'aubergine à la minute

[EN SAVOIR PLUS](#)



Quiche au thon et légumes du soleil

[EN SAVOIR PLUS](#)

[VOIR TOUTES LES RECETTES](#)

7000043212 - 09/2023