

SOUPE DE LENTILLES & CAROTTES



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Lentilles cuites 275g cuites (= 1/2 grosse boîte de conserve)
- Carotte 200g (= 1 grosse carotte OU 2 petites)
- 1 grosse gousse d'ail
- Huile d'olive OU tournesol 3 càs
- 1 oignon (= 90g)
- Curry 1 càc
- Sel et poivre
- Persil frais 1 petite pincée (= 5 à 10g environ)
- Crème de soja OU lait concentré non sucré OU lait de coco 150mL

Préparation : 15 minutes | Cuisson : 20 minutes
Pour 2 personnes

1. Éplucher et émincer l'ail et l'oignon.
2. Éplucher la carotte et la couper en petits cubes (< 5mm).
3. Égoutter la conserve de lentilles et les rincer à l'eau froide pour enlever l'excédent de sel.
4. Dans une casserole : faire chauffer l'huile.
5. Faire cuire l'ail, l'oignon et la carotte sur feu moyen jusqu'à ce que les légumes soit dorés et fondants (environ 15 minutes).
6. Ajouter le curry, le sel, le poivre et les lentilles.
7. Mélanger le tout.
8. Ajouter le liquide (lait concentré, crème de soja ou lait de coco) et laisser cuire pendant 5 minutes sur feu doux tout en mélangeant.
9. Mixer le tout jusqu'à obtenir une soupe lisse et onctueuse, parsemer de persil finement ciselé et servir.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr