

Soupe de lentilles Corail

Ingrédients (4 personnes)

- 250 g de lentilles corail
- 1 poireau
- 1 carotte
- 1 bouillon de légumes
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 1/2 cuillère à café de cumin en poudre



Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 30 min

Matériel

Epluche-légumes, couteau, faitout, bols, mixeur, cuillères

Technique

Nettoyer le poireau et le couper en rondelles. Peler la carotte et la couper en rondelles.

Dans le faitout, faire chauffer l'huile, puis ajouter le poireau, la carotte et le cumin, et faire cuire à feu moyen 2 mn environ en remuant.

Ajouter les lentilles, le bouillon et 100 cl d'eau et porter à ébullition. Puis baisser le feu, et laisser mijoter 15 à 20 mn, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.

Mixer la soupe, saler et poivrer, et rajouter le jus de citron. Servir dans des bols chauds.



Coût de la recette

Pour 4 personnes : 2 €

Soit 0.50 € par personne

Astuce

La soupe obtenue est assez épaisse. Pour une soupe plus liquide, rajouter un peu plus d'eau ou de bouillon.

Atouts santé du plat

Apporte des **fibres** : meilleure digestion.

Apporte des **protéines végétales**.

Faible teneur en **lipides** (matières grasses) et en **sel** : bon pour tous les régimes.

Idée de menu équilibré

Un bol de soupe de lentilles

Escalope de dinde et chou

Semoule au lait

Orange

Recette proposée par l'association « Aux Goûts Du Jour », Atelier « Manger sain et pas cher ».

Pour plus d'informations :

Association Aux Goûts Du Jour,
53 impasse de l'Odet,
29000 QUIMPER
auxgoutsdujour@hotmail.fr
www.agdj.fr