

Soupe cari et lentilles



Plongez dans un mélange aromatique de saveurs exotiques, où les lentilles et les épices se rencontrent harmonieusement. Facile à préparer, régalez-vous avec cette soupe nourrissante et pleine de goût !

Préparation 5 min
Cuisson 40 min
Portions 3-4
Nutrition Facts (per serving)
Calories 335
Lipides 4
Glucides 57
Fibres 11
Protéines 19
Sodium 35

Ingrédients

- 125 ml (½ tasse) de lentilles rouges sèches
- 125 ml (½ tasse) de pois jaunes cassés
- 60 ml (¼ tasse) de riz brun converti
- 30 ml (2 c. à table) de poudre de lait de coco
- 30 ml (2 c. à table) de flocons d'oignons
- 15 ml (1 c. à table) de persil séché

- 10 ml (2 c. à thé) de poudre d'ail
- 3 ml (½ c. à thé) de poivre

Préparation

1. Dans un pot de conserve de 500 ml (2 tasses), verser tous les ingrédients, les uns à la suite des autres, de façon à créer des étages.
2. Dans une grande casserole, mélanger le contenu du pot avec 2 litres (8 tasses) d'eau et des légumes (frais ou congelés), si désirés.
3. Porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter environ 40 minutes ou jusqu'à ce que les légumineuses et grains soient tendres. Rectifier l'assaisonnement. Le lendemain, ajouter du bouillon au besoin si c'est trop épais.



Catherine Clément-Dumas – Nutritionniste Diététiste à Vaudreuil et Valleyfield
Nutritionniste - Diététiste à Vaudreuil-Dorion