

Soupe réconfort



Découvrez notre délicieuse recette de soupe réconfortante, parfaite pour les journées fraîches. Préparée avec des ingrédients frais et savoureux, cette soupe réchauffera votre corps et apaisera votre esprit.

Préparation 15 min

Cuisson 30 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 310

Lipides 17

Glucides 46

Fibres 6

Protéines 17

Sodium 210

Ingrédients

- 15 ml (1 c. à table) d'huile d'avocat ou olive
- 1 oignon, coupé en dés
- 2 gousses d'ail, hachées
- 30 ml (2 c. à table) de gingembre haché
- 250 ml (1 tasse) de patates en cubes
- 250 ml (1 tasse) de carottes en cubes

- 5 ml (1 c. à thé) de curcuma
- 1 ml (1/4 c. à thé) de piment de Cayenne
- 30 ml (2 c. à table) de levure alimentaire
- Sel et poivre au goût
- 5 tasses de bouillon de légumes réduit en sodium
- 30 ml (2 c. à table) de beurre d'arachides naturel
- 125 ml (1/2 tasse) de lentilles vertes sèches rincées
- Persil frais (optionnel)
- Jus de citron (optionnel)

Préparation

1. Dans un gros chaudron, faire revenir l'ail, l'oignon et le gingembre dans l'huile à feu moyen vif pendant environ 7 minutes.
2. Ajouter les patates, les carottes et le brocoli et brasser.
3. Ajouter le curcuma, le piment de Cayenne, la levure, le sel et le poivre et mélanger à nouveau.
4. Ajouter le bouillon, le beurre d'arachides et les lentilles à la préparation.
5. Laisser bouillir pendant environ 20 minutes à découvert.
6. Au moment de servir, ajouter le jus de citron et le persil frais si désiré.

Notes



Gabrielle Simard – Créatrice culinaire
Développement et responsable médias sociaux