



L'esprit de service

# SOUPE DE LENTILLES CORAIL AU CUMIN

Les recettes plaisir  
et diététiques



Recette salée : Janvier 2019

## Ingrédients

- 250 g de lentilles corail
- 2 carottes
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- Huile d'olive
- Cumin
- Paprika
- 1,5 L d'eau
- Sel, poivre



Recette élaborée par notre  
équipe de diététiciennes

Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 20 min



## Atouts nutritionnels

Les lentilles ont un indice glycémique faible. Elles sont riches en fibres et favorisent ainsi le transit intestinal et la digestion.

L'ail et les épices sont de bons cardio-protecteurs.

## Préparation



- Pelez les carottes et l'oignon. Lavez-les et coupez-les en morceaux.
- Épluchez l'ail puis émincez-le.
- Lavez les lentilles corail puis égouttez-les à l'aide d'une passoire.
- Versez 4 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une cocotte sur le feu. Salez et poivrez.
- Incorporez les carottes, l'oignon et l'ail.
- Ajoutez les lentilles corail puis 1 cuillère à café de cumin et 1 cuillère à café de paprika.
- Versez l'eau dessus et mélangez le tout.
- Laissez-les mijoter pendant 20 min.
- Versez la préparation dans le mixeur puis mixez-la jusqu'à la consistance voulue.
- Versez la purée dans la cocotte et remettre sur le feu pour réchauffer la soupe.
- Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

Valeurs nutritionnelles pour 100 g :

Kcal : 52

Protides : 3 g

Glucides : 4,9 g

Lipides : 2,2 g

Valeurs nutritionnelles par portion :

Kcal : 130

Protides : 7,5 g

Glucides : 12,2 g

Lipides : 5,5 g