

SOUPE AUX PATATES DOUCES ET AUX LENTILLES

INGRÉDIENTS

3 c. à soupe d'huile d'olive
1 gros oignon, épluché et haché
2 gousses d'ail, émincées
4 tasses de patates douces pelées et hachées
1 tasse de lentilles rouges, rincées et égouttées
1 ½ tasse de lait de coco
3 tasses de bouillon de légumes
½ tasse de crème 35 %
1 tasse de lait écrémé en poudre

PRÉPARATION

1. Dans une casserole, chauffer l'huile et faire revenir l'oignon et l'ail 5 minutes.
2. Rincer et égoutter les lentilles. Ajouter les patates douces, les lentilles, le lait de coco et le bouillon, et laisser mijoter 30 minutes.
3. Mélanger la crème et le lait en poudre et ajouter à la soupe.
4. À l'aide d'un pied mélangeur, mixer jusqu'à ce que la soupe soit bien lisse.
5. Congeler les restes en prévision d'un repas vite préparé.

Recette tirée du site www.irishtimes.com

solutionentete.org

Le contenu de ce site Web ne doit pas se substituer aux conseils d'un médecin ni aux renseignements, aux conseils et à l'expertise des membres de votre équipe soignante.