



VELOUTÉ DE LENTILLES CORAIL

POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

300G DE LENTILLES CORAIL
125G DE CAROTTE
1 OIGNON JAUNE
1 CUBE DE BOUILLON DE LÉGUMES BIO
1,5 L D'EAU
HUILE D'OLIVE
SEL

PRÉPARATION

- Rincer abondamment les lentilles corail. Égoutter.
- Préparer le bouillon en portant à ébullition l'eau et le cube de bouillon de légumes.
- Laver, éplucher et émincer la carotte.
- Éplucher et émincer l'oignon.
- Faire revenir l'oignon et la carotte dans un faitout ou une grande casserole avec un peu d'huile d'olive.
- Ajouter les lentilles.
- Puis ajouter le bouillon encore chaud.
- Lorsque les lentilles sont cuites, sortir le faitout du feu et mixer au mixeur plongeant.
- Rectifier l'assaisonnement si besoin en ajoutant du sel.
- Servir chaud.



SUGGESTION DE PRÉSENTATION

DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION

225 Kcal - Pour 568g :

Glucides : 32,7g dont Sucres : 2,7g,
Lipides : 2,4g dont AG Saturés : 0,5g,
Protéines : 18,2g, Fibres : 10,5g,
Sel : 2,3g, Fer : 4,8mg

