

SOUPE AUX CAROTTES ET AUX LENTILLES

INGRÉDIENTS

2 c. à thé de graines de cumin
2 c. à soupe d'huile d'olive
4 tasses de carottes (lavées et râpées)
¾ tasse de lentilles rouges cassées
1 tasse de bouillon de légumes
½ tasse de lait 3,25 %
Yogourt grec nature

PRÉPARATION

1. Chauffer une grande poêle et faire griller le cumin à sec 1 minute ou jusqu'à ce que les graines commencent à crépiter et libèrent leur arôme.
2. Dans la poêle, ajouter l'huile d'olive, les carottes, les lentilles, le bouillon de légumes et le lait et porter à ébullition.
3. Laisser mijoter 15 minutes ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.
4. À l'aide d'un pied mélangeur, mixer jusqu'à ce que la soupe soit lisse.
5. Garnir d'une cuillerée de yogourt.

Recette tirée du site www.bbcgoodfood.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.