

Des recettes équilibrées végétaliennes

Soupe à la courge



Valeurs nutritives par portion

En % de l'énergie totale

Energie	533 kcal	
Protéines	23 g	18%
Glucides	60 g	46%
Graisses	21 g	36%

Des recettes équilibrées végétaliennes

Soupe à la courge

Pour 4 portions

Ingrédients

2 cs d'huile d'olive
1 oignon grossièrement haché
2 gousses d'ail, finement hachées
500 g de courge, coupée en cubes
(au final env. 350 g)
4-5 carottes, coupées en morceaux
160 g de lentilles corail (poids sec)
8 dl de bouillon de légumes
2 dl de lait de coco

Sel, poivre à volonté

4 cs d'un mélange de graines (par ex. graines de tournesol, de courge, de sésame)

A servir avec du pain ou des petits pains complets.



Préparation

Faire chauffer l'huile dans une grande casserole. Faire revenir l'oignon et l'ail env. 3 minutes. Ajouter la courge et les carottes, étuver pendant environ 5 minutes. Ajouter les lentilles, verser le bouillon de légumes, porter à ébullition, couvrir et laisser mijoter pendant environ 10 minutes. Ajouter le lait de coco et laisser mijoter pendant 5 minutes encore. Mixer la soupe et assaisonner.

Saupoudrer la soupe du mélange de graines et servir avec du pain complet.