Soupe de lentilles et carottes

Une soupe rustique de lentilles, carottes et cumin.

40 min | 4 portions | Facile

Ingrédients

150 g	Lentilles
3 piece	Carotte
1 piece	Oignon
2 gousse	Ail
2 g	Cumin en graines
1 cs	Huile d'olive
1000 ml	Eau
3 g	Sel de table

Préparation

1. Faites revenir l'oignon, l'ail et le cumin dans l'huile.
2. Ajoutez les carottes en rondelles, les lentilles rincées et l'eau.
3. Cuisez 25 minutes, salez en fin de cuisson. Mixez en partie si vous aimez.
   25 min

Conseils

Saler en fin de cuisson évite d'allonger le temps de cuisson des lentilles.

Conservation

4 jours au frigo ; se congèle.

Nutrition par portion (valeurs calculées)

Énergie	**196 kcal**
Protéines	**10,2 g**
Glucides	**31,4 g**
dont sucres	**4,1 g**
Lipides	**4,1 g**
dont saturés	**0,6 g**
Fibres	**5,9 g**
Sel	**0,8 g**

Estimation calculée à partir des ingrédients et de tables de composition ; elle ne remplace pas une analyse en laboratoire.

Allergènes

Aucun allergène déclaré dans les ingrédients vérifiés.

Information indicative établie à partir des ingrédients saisis. Elle ne garantit ni l'absence d'allergène ni l'absence de contamination croisée. En cas d'allergie, vérifiez les étiquettes des produits utilisés et demandez l'avis d'un professionnel de santé.

Repère informatif, non médical. Les teneurs en histamine dépendent de la fraîcheur, de la conservation et de la transformation des aliments, et certaines classifications font débat. Une recette ne peut jamais être garantie « sans histamine ». En cas d'intolérance, demandez l'avis d'un professionnel de santé.

https://recettes.celinergie.ch/recette/soupe-de-lentilles-et-carottes/