

Retrouvez également nos autres recettes de saison ...



*Tarte au fromage blanc
façon cheesecake*



Burger forestier



Charlotte poire et chocolat

... et toutes nos recettes sur www.sanofi-diabete.fr

Ce contenu a été élaboré en collaboration avec Mme Céline Benoit, Diététicienne du Service de diabétologie du PR Hartemann, CHU de la Pitié-Salpêtrière - Paris



Les recettes de saison

*Soupe de lentilles corail
& lait de coco*

Soupe de lentilles corail & lait de coco

Composition nutritionnelle
par personne pour 1 grand bol (350 ml)



 4 personnes
 10 minutes
 5 minutes

Préparation

- 1 Rincer les lentilles corail et couper les carottes en rondelles.
- 2 Mettre tous les ingrédients dans l'autocuiseur à l'exception de la coriandre.
- 3 Mettre sous pression et laisser cuire pendant 5 minutes.
- 4 En fin de cuisson, rajouter la coriandre.
- 5 Au mixeur plongeur, mixer grossièrement la soupe de façon à garder des petits morceaux.



ASTUCE

Si vous utilisez un blender chauffant, sélectionnez la position « soupe épaisse ». Votre soupe sera prête à consommer (cuite et mixée) en 20 minutes. Les lentilles sont des féculents, vous pouvez accompagner cela d'un petit morceau de pain.

Ingrédients

- 120 g de lentilles corail
- 2 carottes moyennes (170 g)
- 50 g d'oignons rouges émincés surgelés
ou 1 petit oignon rouge frais
- 1 gousse d'ail
- 20 cl de lait de coco
- 1 vache qui rit
- 1 cuillère à soupe de curry
- 1 bouillon cube de bœuf dégraissé
- Poivre
- 1 litre d'eau
- 1 petit bouquet de coriandre fraîche
(ou 1 cuillère à soupe de coriandre
ciselée surgelée +/- selon les goûts)