

# Soupe rassasiante aux lentilles et à la noix de coco

 TOTAL TIME  
**35 min**

 PORTION /  
 TAILLE  
**250 mL (1  
 tasse)**

 PORTIONS  
**13**


La soupe rassasiante aux lentilles et à la noix de coco est un plat végétalien réconfortant qui transforme la soupe condensée *Campbell's*<sup>MD</sup> aux tomates grâce à du lait de coco crémeux et de l'ail. L'ajout de lentilles nourrissantes et de légumes tendres crée un repas riche et savoureux.

## PRÉPARÉ AVEC

## Ingredients

250 mL	Lentilles sèches, rincées
30 mL	Huile d'olive
250 mL	Oignon, tranché finement
45 mL	Ail, émincé
250 mL	Carottes, en dés
22,5 mL	Céleri, en dés
1 boîte (1,36 L)	Soupe condensée <i>Campbell's</i> <sup>MD</sup> aux tomates (TBD)
250 mL	Eau
5 mL	Sel cachère
750 mL	Lait de coco, non sucré
750 mL	Épinards frais

## Directions

- 1 Préparer les lentilles selon les instructions indiquées sur l'emballage. Réserver.
- 2 Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter les oignons. Cuire 3 minutes.
- 3 Ajouter l'ail et cuire 1 à 2 minutes.
- 4 Ajouter les carottes et le céleri. Faire sauter les légumes 5 minutes pour les ramollir.
- 5 Ajouter la soupe condensée *Campbell's*<sup>MD</sup> aux tomates, l'eau, le sel cachère et le lait de coco.
- 6 Réduire le feu et laisser mijoter jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- 7 Ajouter les épinards et remuer jusqu'à ce qu'ils tombent.

Chauffer le produit 1 minute jusqu'à ce qu'il atteigne une température interne d'au moins 74 °C (165 °F). Maintenir le produit à une température de 60 °C (140 °F)