



Faits Nutritionnels

Portion 1 bol

Quantité Par Portion

Calories 780

% Valeur Quotidienne

Lipides Totale 34g **52%**

Lipides Saturée 13g **65%**

Cholestérol 15mg **5%**

Sodium 950mg **40%**

Glucides Totaux 101g **34%**

Fibre Alimentaire 12g **48%**

Protéine 24g **48%**

Vitamine A % Vitamine C %

Calcium % Fer %



Temps Total
85 MIN.

Portion
1 BOL

Difficulté
FACILE

Ce bol d'énergie végétalien aux saveurs thaïes tant appréciées peut être servi au déjeuner, au dîner ou au souper.

Rendements
16

INGRÉDIENTS

POIDS

MESURE

Soupe Courge musquée de la moisson Signature de Campbell's	1 sachet (8 tasses/4 lb)	1 sachet (1.81 kg)
2 boîtes de lait de coco	14 oz liq	414 mL
Pâte de cari thaï	1/2 tasse	125 mL
Lentilles noires	2 1/2 tasses	625 mL
Riz au jasmin	4 tasses	1 L
Chou frisé, haché	16 tasses	4 L
Huile de canola, divisée	1/2 tasse	125 mL
Sel et poivre, divisés	2 c. à thé	10 mL
Patate douce pelée et hachée (morceaux de 1 po/2,5 cm)	4 lb	2 kg
Champignons creminis, coupés en deux	2 lb	1 kg
4 avocats mûrs coupés en deux, dénoyautés et pelés (tranchés en 16 tranches chacun)	2 tasses	500 mL
Arachides grillées et hachées	1 tasse	250 mL
Coriandre fraîche, hachée finement	1/3 tasse	75 mL
Piment rouge épépiné, tranché finement	3 c. à soupe	45 mL

 **Tip**

- Pour une version sans noix, garnir de flocons de noix de coco grillés pour remplacer les arachides.
- Remplacer les lentilles noires par des lentilles vertes françaises.

Conseils :



INSTRUCTIONS

1. Dans une grande casserole, mélanger la soupe, le lait de coco et la pâte de cari; amener à faible ébullition. Incorporer les lentilles. Faire cuire de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Mettre de côté en attendant le service. (Rendement : 8 tasses/2 L) Faire cuire le riz selon les instructions de l'emballage et mettre de côté en attendant le service. (Rendement : 4 tasses/1 L)

2. Préchauffer le four à 425 °F (220 °C). Combiner le chou frisé, ¼ tasse (60 mL) d'huile et 1 c. à thé (5 mL) de sel et de poivre. Étaler sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier parchemin. Faire rôtir pendant 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que le chou frisé soit flétri et carbonisé par endroits. Combiner les patates douces, 2 c. à soupe (30 mL) d'huile et ½ c. à thé (2 mL) de sel et de poivre. Étaler en une couche sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier parchemin. Faire rôtir pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que les patates soient tendres. Combiner les champignons, les 2 c. à soupe (30 mL) d'huile restante et les ½ c. à thé (2 mL) de sel et de poivre restants. Étaler en une couche sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier parchemin. Faire rôtir pendant 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que les champignons soient tendres. Combiner le chou frisé, les patates douces et les champignons. (Rendement : 16 tasses/4 L)

Pour servir : Déposer ½ tasse (125 mL) de lentilles et ¼ tasse (60 mL) de riz dans un bol de service. Garnir de 1 tasse (250 mL) de légumes rôtis, de 4 tranches d'avocat, de 1 c. à soupe (15 mL) d'arachides, de 1 c. à thé (5 mL) de coriandre et de ¼ c. à thé (1 mL) de piment.