



Faits Nutritionnels

Portion Pour 1 bol

Quantité Par Portion

Calories 210

% Valeur Quotidienne

Lipides Totale 2.5g **4%**

Lipides Saturée 0.4g **2%**

Cholestérol 0mg **0%**

Sodium 1310mg **55%**

Glucides Totaux 37g **12%**

Fibre Alimentaire 11g **44%**

Protéine 8g **16%**

Vitamine A % Vitamine C %

Calcium % Fer %



Temps Total
**NOT
AVAILABLE**

Portion
POUR 1 BOL

Difficulté
EASY

Rendements
12

INSTRUCTIONS

1. Préparer la soupe avec de l'eau tel indiqué.
2. Faire sauter les lentilles, les oignons, l'ail, le gingembre, le curcuma, le paprika, le cumin, le poivre, la cannelle et le sel pendant environ 5 minutes ou jusqu'à bien enrobés et parfumés.
3. Incorporer le mélange de lentilles et les tomates dans la soupe ; porter à ébullition. Laisser mijoter environ 5 minutes ou jusqu'à bien chaud.



Tip

Pour chaque portion, verser 1 1/3 tasse (325 ml) dans un bol ; garnir avec 1 c. à thé (5 ml) de chaque, menthe, persil et aneth.