

PRÉPARATION : 10 MINUTES

TREMPAGE: 12 HEURES

CUISSON : 50 MINUTES

8 PORTIONS



SOUPE IRANIENNE STYLE ADASI

SOUPE PERSANE CLASSIQUE AUX LENTILLES (VÉGÉTARIENNE)

INGRÉDIENTS

<u>2 ¼ tasses de lentilles vertes sèches*</u>	<u>5 tasses de bouillon de poulet sans sel ajouté</u>
<u>1 c. à soupe d'huile de canola</u>	<u>3 c. à soupe de jus de citron</u>
<u>1 oignon moyen, haché (1 tasse)</u>	<u>2 c. à thé de sauce soya réduite en sodium</u>
<u>1 carotte moyenne, hachée (1 tasse)</u>	<u>Poivre noir moulu au goût</u>
<u>3 gousses d'ail, émincées</u>	
<u>2 c. à soupe de poudre d'oignon</u>	Garnitures
<u>2 c. à thé de curcuma en poudre</u>	<u>2 tasses de yogourt grec (2 % M.G.)</u>
<u>2 c. à thé de cumin moulu</u>	<u>Zeste de citron</u>
<u>2 c. à thé de poudre d'ail</u>	<u>Herbes fraîches au choix (coriandre, persil, menthe)</u>

Valeur nutritive

Par portion : ⅓ de la recette

Calories	281 Kcal
Protéines	23 g
Glucides	41 g
Fibres	9 g
Sucres	7 g
Lipides	4 g
Gras saturés	1 g
Cholestérol	4 mg
Sodium	141 mg
Potassium	458 mg
Phosphore	274 mg

* Ou 6 tasses de lentilles en conserve, rincées et égouttées. Vous pouvez sauter l'étape 1. Choisissez le produit ayant la plus faible teneur en sodium.

PRÉPARATION

- 1 Faire tremper les lentilles dans une grande casserole d'eau pendant 12 heures. Égoutter et réserver. Mettre 7 tasses d'eau dans la casserole et porter à ébullition. Ajouter les lentilles, réduire le feu et laisser mijoter 30 minutes. Retirer du feu, égoutter et réserver.
- 2 Dans une seconde casserole, faire chauffer l'huile à feu moyen-élevé. Cuire l'oignon et les carottes environ 5 minutes en remuant de temps en temps. Ajouter l'ail et les épices. Poursuivre la cuisson environ 3 minutes jusqu'à ce que les légumes soient légèrement cuits.
- 3 Ajouter les lentilles, le bouillon, le jus de citron, la sauce soya et le poivre, et porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter à feu doux environ 15 minutes.
- 4 Servir avec les garnitures de votre choix et du pain à grains entiers (facultatif).

Le saviez-vous ?

Le trempage et la double ébullition des lentilles permettent de réduire leur teneur en potassium et en phosphore.

Source: Martínez-Pineda, M., Yagüe-Ruiz, C., Caverni-Muñoz, A., & Vercet-Tormo, A. (2019). Cooking Legumes: A Way for Their Inclusion in the Renal Patient Diet. *Journal of Renal Nutrition*, 29(2), 118-125.