



Velouté de lentilles corail aux épices douces

avec La Vache qui rit® Formule Plus

🕒 Préparation : 20 min - Cuisson : 30 min € Coût par convive : 0,32 € pour une portion de 250 ml

Ingrédients pour 100 convives

- 500 ml d'huile d'olive
- 2 kg d'oignons émincés
- 2 kg de poireaux émincés
- 2 kg de carottes émincées
- 30 g d'épices douces (paprika, curcuma, cumin, coriandre, gingembre)
- 5 kg de lentilles corail
- 20 L d'eau
- 2 kg de **La Vache qui rit® Formule Plus**
- PM : sel, poivre

Progression de la recette

1. Faire chauffer l'huile d'olive et laisser suer les légumes pendant 5 minutes.
2. Ajouter les épices et les lentilles et faire suer à nouveau 1 minute.
3. Mouiller avec l'eau et laisser cuire à frémissement pendant 25 minutes.
4. Mixer en fin de cuisson en incorporant **La Vache qui rit® Formule Plus**.
5. Rectifier l'assaisonnement.
6. Dresser en soupière ou en bol.
7. Servir bien chaud.

L'astuce du chef



Vous pouvez ajouter du lait de coco pour plus d'authenticité sur cette recette originaire des Indes.

Valeurs nutritionnelles pour une portion de 250 ml

Énergie	468 kJoules / 111,7 kcal
Matières grasses	3,7 g
dont acides gras saturés	1,2 g
Glucides	12,1 g
dont sucres	1,2 g
Fibres	2,5 g
Protéines	6,1 g
Sel	0,6 g
Calcium	110,6 mg
Vitamine D	1 µg

Améliorations nutritionnelles



Une portion de potage avec **La Vache qui rit® Formule Plus** apporte

- + 29,4% des ANC en **calcium** (contre 4,5%)
- + 16,6% des ANC en **vitamine D** (contre 0%)
- + 15,4% de **protéines** en plus par rapport à une recette traditionnelle.

LE PLUS PRODUIT

La Vache qui rit® Formule Plus apporte de la douceur et amplifie le velouté du potage tout en fixant les saveurs des épices.

