

Potage de lentilles rouges

www.mangerfute.org

Pour: 8 portions d'enfant

Description de la portion: 180 ml (3/4 tasse) de potage

Guide alimentaire canadien : 1/2 portion de légumes et 1/2 portion de viandes et substituts

Allergènes : contrôler les allergènes présents dans le bouillon et les assaisonnements

Matériel: une marmite de 4 litres avec couvercle

Temps de préparation: 5 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Conservation : 3 jours au réfrigérateur et 3 mois au congélateur

Ingrédients

15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola

500 ml (2 tasses) de légumes surgelés, mélange à spaghetti (oignons, céleri, carottes, poivrons)

2 gousses d'ail hachées

1,5 litre (6 tasses) de bouillon de légumes, réduit en sodium (sel)

250 ml (1 tasse ou 190 g) de lentilles rouges sèches rincées à l'eau fraîche

5 ml (1 c. à thé) de poudre de cari

5 ml (1 c. à thé) de cumin moulu

Sel et poivre au goût

Méthode

1. Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen vif et faire revenir les légumes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Ajouter l'ail et le bouillon de légumes. Amener à ébullition.
3. Ajouter les lentilles, la poudre de cari, le cumin moulu, le sel et le poivre. Brasser.
4. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter 20 minutes en brassant de temps à autre.
5. Dans la jarre du mélangeur ou à l'aide du mélangeur à main, réduire le tout en purée lisse.
6. Goûter et rectifier les assaisonnements.

Recette tirée du livre Mandoline tome 2, recettes illustrées à faire avec les enfants de Nathalie Regimbal, Dt.P., nutritionniste.

Consignes pour enfant : avec un peu (ou pas !) d'aide d'un adulte, tu peux :

- Laver tes mains
- Sortir les outils de travail
- Sortir et mesurer les ingrédients
- Mettre la gousse d'ail dans le presse-ail et manipuler le presse-ail
- Rincer les lentilles rouges à l'eau fraîche à l'aide d'un tamis
- Sentir les épices
- Activer le mélangeur
- Goûter et rectifier les assaisonnements
- Ranger !

Jour :

Semaine :

