

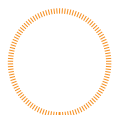
Soupe Mix 3 lentilles



naturinov®

Potage

Temps de
préparation



Temps de
cuisson



Nombre de
couverts



Recommandé pour :

Les végétariens
Les femmes enceintes
Les femmes allaitantes
Les sportifs
Les personnes âgées

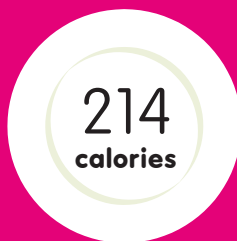
Ingrédients

200 g de mix 3 lentilles bio Natur'Inov
3 carottes bio
2 oignons rouges bio
Fines herbes aromatiques bio (persil, sarriette)
200 ml de crème fraîche allégée bio

Instructions

Faire cuire les lentilles dans 2 x le volume d'eau pendant 20 minutes. Pendant ce temps là, faire revenir dans de l'huile les oignons, les carottes et les herbes aromatiques. Ensuite ajoutez 1 litre d'eau sur les oignons et les carottes cuites, laissez cuire 10 minutes, ajoutez les lentilles essorées au bouillon. Laissez encore cuire 15 minutes. Enfin mixez le tout et ajoutez la crème. Rectifier selon votre goût!

Informations nutritionnelles (quantité par portion)



7,4 gr de lipides

10,1 gr de protéines

16,3 gr de glucides

8 gr de fibres

Micronutriments présents en plus grandes quantités :

Fer
Thiamine (Vitamine B1)
Phosphore

Allergènes : pas d'allergène

Soupe Mix 3 lentilles



naturinov®

Potage

Temps de
préparation



Temps de
cuisson



Nombre de
couverts



Recommandé pour :

Les végétariens
Les femmes enceintes
Les femmes allaitantes
Les sportifs
Les personnes âgées

Ingrédients

200 g de mix 3 lentilles bio Natur'Inov
3 carottes bio
2 oignons rouges bio
Fines herbes aromatiques bio (persil, sarriette)
200 ml de crème fraîche allégée bio

Instructions

Faire cuire les lentilles dans 2 x le volume d'eau pendant 20 minutes. Pendant ce temps là, faire revenir dans de l'huile les oignons, les carottes et les herbes aromatiques. Ensuite ajoutez 1 litre d'eau sur les oignons et les carottes cuites, laissez cuire 10 minutes, ajoutez les lentilles essorées au bouillon. Laissez encore cuire 15 minutes. Enfin mixez le tout et ajoutez la crème. Rectifier selon votre goût!

Informations nutritionnelles (quantité par portion)



7,4 gr de lipides

10,1 gr de protéines

16,3 gr de glucides

8 gr de fibres

Micronutriments présents en plus grandes quantités :

Fer
Thiamine (Vitamine B1)
Phosphore

Allergènes : pas d'allergène