

## Soupe-repas aux épinards et aux lentilles

Préparation	15 minutes
Cuisson	30 minutes
Portions	5
Coût (portion)	1,29 \$
Conservation	Environ 3 jours au réfrigérateur. Se congèle.
Instruments	Tasses & cuillères à mesurer, planche à découper, couteau tranchant, ouvre-boîte, passoire, grand chaudron, cuillère de bois.



## Ingrédients



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



1 petit **oignon jaune** haché (environ 125 ml / ½ tasse)



2 branches de **céleri** en dés



4 gousses d'**ail** hachées



10 ml (2 c. à thé) de **cumin en poudre**



**Sel, poivre** et **sauce piquante** de type Tabasco, au goût



2 boîtes (540 ml) de **lentilles**, égouttés et rincés



60 ml (¼ tasse) de **riz sec**



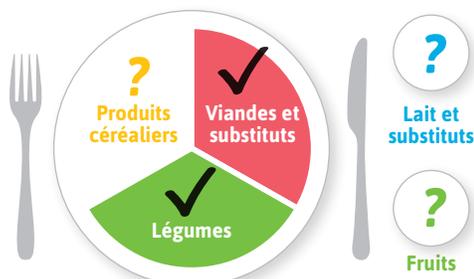
1,5 litre (6 tasses) de **bouillon de poulet**



8 pépites (environ 310 ml [1¼ tasse]) d'**épinards surgelés**

APPRENEZ COMMENT FAIRE UN BOUILLON MAISON GRÂCE À NOS CAPSULES VIDÉO SUR [WWW.OLO.CA](http://WWW.OLO.CA)

Illustrations : © Québec Amérique. Tous droits réservés (ikonet.com)



## Équilibre nutritionnel de l'assiette

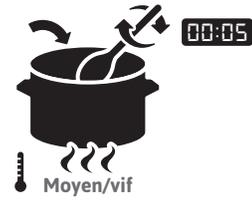
On l'accompagne :

- ? de produits céréaliers (ex. pain)
- ? de légumes au choix pour compléter la portion (ex. crudités) et d'un fruit
- ? d'un verre de lait, de boisson végétale enrichie ou d'un morceau de fromage.

# Préparation

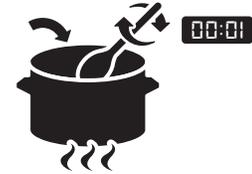
1

Dans un grand chaudron à feu moyen-vif, chauffer l'**huile** et faire revenir l'**oignon** et le **céleri** environ 5 minutes.



2

Ajouter l'**ail** et le **cumin**, puis cuire une minute supplémentaire. **Saler** et **poivrer**.



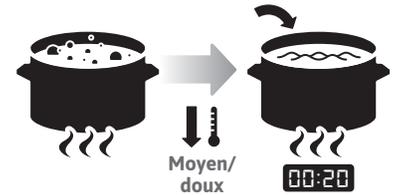
3

Ajouter les **lentilles**, le **riz** et le **bouillon de poulet**.



4

Porter à ébullition, puis baisser le feu à moyen-doux et ajouter les **épinards**. Laisser frémir environ 20 minutes, jusqu'à ce que le riz soit bien cuit.  
**Astuce :** Profitez du temps de cuisson pour préparer vos accompagnements.



5

Si désiré, ajouter un peu de **sauce piquante** et ajuster le sel et le poivre au besoin avant de servir.



Ma note ★ ★ ★

---

---

---

---

---

Recette originale développée par Extenso – Le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal.

Retrouvez d'autres inspirations, recettes et outils sur [fondationolo.ca](http://fondationolo.ca)