

Plat principal

Portions : 6

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

Conservation :

- Environ 3 jours au réfrigérateur
- Se congèle jusqu'à 3 mois



Soupe-repas aux épinards et aux lentilles



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



1 **oignon jaune**,
pelé et haché



2 branches de **céleri**,
hachées finement



4 gousses d'**ail**,
pelées et hachées



10 ml (2 c. à thé)
de **cumin moulu**



2 boîtes (2 x 540 ml)
de **lentilles**,
égouttées et rincées



60 ml (1/4 tasse)
de **riz sec**



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

**Apprenez comment faire
un bouillon maison grâce
à [notre capsule vidéo](#).**



150 g d'**épinards**
hachés surgelés



Sel et poivre,
au goût

**Vous pouvez les remplacer
par 750 ml (3 tasses)
d'épinards frais.**

On l'accompagne:

- + de produits céréaliers (ex. : pain)
- + de légumes (ex. : crudités)
- + d'un fruit
- + d'un verre de lait ou d'un de ses substituts.

Préparation

- 1 Dans une grande casserole à feu moyen-vif, cuire l'**oignon** et le **céleri** dans l'**huile** 5 minutes en mélangeant de temps en temps avec une cuillère en bois.
- 2 Ajouter l'**ail** et le **cumin**, mélanger et cuire 1 minute.
- 3 Ajouter les **lentilles**, le **riz** et le **bouillon de poulet**, puis mélanger. Faire bouillir à feu vif, puis baisser à feu moyen-doux.
- 4 Ajouter les **épinards** et cuire 20 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit bien cuit.

Astuce: Profitez du temps de cuisson pour préparer vos accompagnements.

- 5 **Saler** et **poivrer** au goût, puis servir à l'aide d'une louche.

Participation de l'enfant

2 ans et +

- Chercher avec vous les ingrédients de la recette
- Remplir les tasses et les cuillères à mesurer
- Laver le céleri
- Rincer les lentilles

Pour diminuer les risques d'étouffement des tout-petits:

Servir la soupe sans bouillon.