



## 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.

