

Potage aux patates douces, aux carottes et aux lentilles

Ingrédients

- 2 c. à table beurre
- 2 c. à table d'huile de noix de coco
- 2 patates douces, pelées et coupés en cubes
- 3 grosses carottes, pelées et coupés en tranches
- 2 pommes, pelées, épépinées et coupées en morceaux
- 1 oignon haché finement
- 1/2 tasse de lentilles rouges
- 1/2 c. à thé gingembre hachés finement
- 1/2 c. à thé de poivre
- 1 c. à thé de sel de mer
- 1/2 c. à thé de cumin
- 1/2 c. à thé de poudre de chili
- 1/2 c. à thé de paprika
- 6 tasses de bouillon vegetal biologique



Préparation

- Faire fondre le beurre et l'huile de noix de coco dans une grande casserole sur feu moyen. Y ajouter rapidement les patates douces, les carottes, les pommes, le gingembre et l'oignon. Remuer et laisser cuir jusqu'à ce que les oignons soient translucides, environ 10 minutes.
- Incorporer les lentilles, le poivre, le sel, le cumin, la poudre de chili, le paprika et le bouillon de légumes. Porter à ébullition sur feu vif, puis réduire à moyen-doux, et laisser mijoter jusqu'à ce que les lentilles et les légumes soient tendres, environ 30 minutes. En utilisant un mixeur plongeant, mixer directement dans la casserole.
- Ajouter de l'eau ou du bouillon si nécessaire pour donner à votre potage la consistance désirée.

Source: Nicki Barnshaw, Registered Holistic Nutritionist and Personal Chef, <http://healing-foods.ca>

