



Association pour la santé environnementale du Québec
Environmental Health Association of Québec

ECO-JOURNAL

Janvier 2025

Soupe de patates douces et de lentilles avec crème de noix de coco

Commencez la nouvelle année avec un bol de réconfort et de nourriture conçu pour une vie saine et réfléchi. Cette soupe de patates douces et de lentilles avec crème de noix de coco allie la douceur naturelle des légumes racines aux épices réchauffantes du curcuma et du gingembre, créant ainsi un repas apaisant et savoureux. Fabriquée à partir d'ingrédients propres et sains et exempts d'allergènes courants, c'est une façon parfaite de prendre un nouveau départ.



Ingrédients (pour 4 personnes)

- 2 patates douces moyennes, pelées et coupées en dés
- 1/2 tasse de lentilles rouges, bien rincées
- 4 tasses d'eau filtrée ou de bouillon de légumes maison
- 1 petit oignon, finement coupé en dés (facultatif, ou à omettre en cas de sensibilité)
- 2 gousses d'ail émincées (facultatif)
- Un morceau de gingembre frais de 1 pouce, râpé
- 1/2 cuillère à thé de curcuma moulu
- 1/4 de cuillère à thé de cumin moulu (facultatif, ou omettre en cas de sensibilité)
- 1/4 de cuillère à thé de sel rose de l'Himalaya (ou selon le goût)
- 1/2 tasse de lait de coco (utiliser du lait de coco pur à 100 % sans additifs)
- Coriandre ou persil frais pour décorer (facultatif)

Instructions

1. Préparer la base :

- Dans une grande casserole, ajouter 1 à 2 cuillères à soupe d'eau (ou utiliser un peu de lait de coco) et faire revenir l'oignon, l'ail et le gingembre à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient odorants. Sautez cette étape si vous évitez les oignons et l'ail.

2. Cuire la soupe :

- Ajouter les patates douces, les lentilles rouges, le curcuma, le cumin (le cas échéant) et l'eau ou le bouillon de légumes dans la marmite.



- Porter à ébullition, puis réduire le feu à doux. Laisser mijoter pendant 20-25 minutes, ou jusqu'à ce que les patates douces et les lentilles soient tendres.

3. **Mélanger la soupe :**

- Utilisez un mélangeur à immersion pour réduire la soupe en purée directement dans la casserole afin d'obtenir une texture lisse. Vous pouvez également transférer la soupe dans un mélangeur par lots, en faisant attention au liquide chaud.

4. **Terminer par du lait de coco :**

- Incorporer le lait de coco pour ajouter de l'onctuosité et de la richesse. Ajustez l'assaisonnement en ajoutant du sel selon votre goût.

5. **Servir :**

- Verser la soupe dans des bols et garnir de coriandre ou de persil frais, si désiré. Servir chaud avec du pain croustillant ou des crackers fabriqués à partir d'ingrédients exempts de produits chimiques.

6. **Conserver :**

- Les restes peuvent être conservés dans une boîte hermétique au réfrigérateur jusqu'à 3 jours ou congelés jusqu'à 3 mois.

Savourez cette soupe nourrissante aux patates douces et aux lentilles pour commencer l'année en beauté, en apportant chaleur, santé et simplicité à votre table.