

# SOUPE DETOX



4



20 min



25 min

## VOTRE PANIER NETTO

- 200 g lentilles corail
- 
- 1 patate douce
- 
- 2 carottes
- 
- 1 oignon
- 
- 50 cl de bouillon de légumes
- 
- 20 cl de lait de coco
- 
- 200 g de pousses d'épinards  
(ou épinards surgelés)
- 
- Quelques feuilles de menthe
- 
- ½ cc de cannelle
- 
- ½ cc de cumin
- 
- ½ cc de gingembre
- 
- ½ cc de curcuma
- 
- sel

## PRÉPARATION

- 1.** Rincez les lentilles.
- 2.** Pelez la patate douce et coupez-la en petits cubes. Epluchez les carottes et détaillez les en rondelles. Emincez finement les oignons.
- 3.** Dans une casserole, faites revenir les oignons pendant 5 minutes puis ajoutez les carottes et la patate douce. Ajoutez les épices, salez légèrement, mélangez, versez le bouillon de légumes, couvrez et faites cuire pendant 10 minutes.
- 4.** Ajoutez les lentilles et poursuivez la cuisson 10 min.
- 5.** Ajoutez les pousses d'épinards et le lait de coco, mélangez et vérifiez l'assaisonnement.
- 6.** Servez la soupe bien chaude, parsemée de feuilles de menthe