

## Pot au feu de légumes et lentilles rouges

### Pour 6 à 8 portions

- 2 c. à café (10 ml) d'huile d'olive extra vierge
  - 1 tasse (250 ml) d'oignon haché ; 3 gousses d'ail émincées
  - 1 tasse (250 ml) de céleri haché grossièrement
  - 1 c. à café (5 ml) de cumin moulu ; Pincée de poivre de Cayenne
  - 1 tasse 1/2 (375 ml) de lentilles rouges, triées
  - 6 tasses (1,5 l) de bouillon de légumes ou de poulet, dégraissé, non salé
  - 1 tomate moyenne coupée en dés
  - 1 paquet de 300 g d'épinards hachés surgelés, décongelés et égouttés
  - 2 c. à soupe (25 ml) de jus de citron frais
  - Sel et poivre fraîchement moulu, au goût ; 2 c. à soupe (25 ml) de coriandre frais haché
1. Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen, faire revenir l'oignon et l'ail 5 min jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.
  2. Ajouter céleri et carottes; faire revenir encore 5-7 min jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres.
  3. Ajouter cumin, cayenne, lentilles et bouillon, couvrir et cuire environ 30 min jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.
  4. Retirer du feu et faire réduire en crème onctueuse à l'aide d'un robot culinaire. Remettre dans la casserole et réchauffer.
  5. Ajouter les tomates et les épinards et cuire encore 3 min.
  6. Retirer du feu, ajouter le jus de citron, saler et poivrer au goût.
  7. Garnir de coriandre frais, haché.

#### Information nutritionnelle par portion :

**Calories** : 164 Kcal (soit 687 kJ)

**Matières grasses** : 1 g

**Matières grasses saturées** : moins de 1 g

**Cholestérol** : 0 mg

**Protéines** : 13 g

**Glucides** : 27 g

**Fibres alimentaires** : 8g

**Sodium** : 95 mg

