

Soupe brocoli-lentilles et tuile de fromage

RECETTE

www.cuisine-moi-un-fenouil.fr



15 minutes



35 minutes



4 personnes

INGRÉDIENTS

- 150 g de lentilles vertes
- 1 c à s rase de bouillon de poule* en poudre
- 300 g de brocoli (tige et bouquet)
- 300 g de patate douce
- 1 petit oignon jaune
- 250 ml de lait de soja* Soy
- 1 c à c de miso* de riz Danival
- 100 g de fromage* L'Arpège du GAEC Le Pis qui Chante
- 30 g de tomates séchées émincées
- 30 g de pois chiches rôtis

*PEUT CONTENIR DES ALLERGÈNES

1. Cuire les lentilles vertes dans un faitout pendant 20 minutes avec $\frac{1}{2}$ litre d'eau et le bouillon de poule.
2. Laver le bouquet et peler la tige du brocoli, puis couper le tout en morceaux.
3. Peler la patate douce et la couper en morceaux.
4. Peler et émincer l'oignon.
5. Ajouter les légumes aux lentilles et cuire 15 minutes.
6. Pendant ce temps, réaliser les tuiles : râper le fromage, le disposer en cercle (s'aider d'un emporte-pièce) sur une plaque de cuisson et enfourner 6 minutes à 200°C.
7. Vérifier la cuisson des lentilles et des légumes, puis ajouter le lait de soja et le miso avant de mixer dans un blender,
8. Verser dans des bols et ajouter en garniture une tuile au fromage, des tomates séchées et des pois chiches rôtis.

Fenouil Sargé
du lundi au samedi
de 9h à 19h
ZAC de la Pointe
02 43 81 87 71

Fenouil Université
du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30
22 bd. Louis Leprince-Ringuet
02 43 88 36 70

Fenouil République
du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30
1 b rue Gambetta
02 85 29 15 80

Fenouil Atlantides
du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30
4-6 avenue d'Haouza
02 85 29 29 69

Fenouil Antarès
du lundi au samedi
de 9h à 19h
Rond-point d'Antarès
02 43 78 93 82