Soupe de lentilles au curry, tomates et noix de coco

TOTAL TIME	SERVING / SIZE	SERVINGS
15 min	250 mL (1 tasse)	13



Une soupe crémeuse aux tomates avec lentilles au curry, lait de coco, oignons et ail.

MADE WITH

Classique Tomates
CASE CODE 00016

Ingredients

250 mL	Lentilles, sèches, rincées, égouttées
30 mL	Huile de canola
250 mL	Oignon, tranché finement
20 mL	Ail, pelé, haché
20 mL	Poudre de curry
1 boîte (1,36 L)	Classique Tomates
1,4 L	L'eau
15 mL	Sel casher
1,2 mL	Poivre noir, moulu
560 mL	Lait de coco non sucré

Directions

1. Préparez les lentilles selon les instructions sur l'emballage. Réservez pour une utilisation ultérieure.
2. À l'aide d'une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter les oignons. Cuire 2–3 minutes.
3. Ajouter l'ail. Cuire 1 à 2 minutes (ne pas brûler l'ail).
4. Ajouter ½ de la poudre de cari. Remuer et cuire jusqu'à ce que le curry soit légèrement grillé.
5. Ajouter la soupe aux tomates condensée *Campbell's*® et l'eau. Laisser mijoter 5 à 6 minutes. Ajouter les lentilles cuites réservées et réduire le feu à doux.
6. Ajouter le sel, le poivre et le lait de coco. Laisser mijoter 10 minutes supplémentaires.

   CCP : Chauffer à une température interne minimale de 74 °C pendant 1 minute.

   CCP : Maintenir pour service chaud à 60 °C ou plus jusqu'à utilisation.

   Pour servir : Porter 250 ml de soupe dans un bol de service. Garnir chaque bol de basilic frais. Sers immédiatement.

1-800-461-7687 • © Copyright 2026 Campbell's Foodservice Canada