

Recette soupe de lentilles au cumin

Ingrédients

- 150 g de lentilles
- 3 carottes coupées en rondelle
- 1 oignon coupé en morceaux
- 1 gousse d'ail coupé
- 1 cuillère à soupe de cumin en poudre
- 1,5 l de bouillon de légumes (eau + cube bouillon de légumes)
- 1 grosse poignée de persil haché

Préparation

- Faire revenir l'oignon, l'ail et les carottes et le cumin pendant 5 minutes.
- Ajoutez le bouillon et les lentilles, puis couvrir. Laissez cuire pendant 30 minutes
- Mixer et servir avec le persil haché

Bienfaits :

- Les lentilles sont riches en fer. Le fer participe à la production d'hémoglobine. Le corps ne fabrique pas de fer par lui-même. Une jeune maman a besoin d'en consommer pour mieux récupérer et éviter l'anémie.
- Le cumin aide à améliorer la digestion. Cette épice est également riche en fer.
- Cette soupe est réconfortante et réchauffe le corps de l'intérieur

Cette recette est tirée du livre Bien vivre son quatrième trimestre au naturel de Julia Simon

You
are
enough