



Stoemp de salsifis aux lentilles blondes et pointe de curry

Phase : **Active**

Par portion | Apports de référence %

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Sucres	Sel	Protéines	Glucides
335kcal	5,1g	1,90g	10,0g	0,22g	16,7g	38,6g
17%	6%	4%	11%	4%	29%	7%

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Plat

Prêt en
15 min

Cuisson
20 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- 150 g pommes de terre farineuse
- 150 g de salsifis
- 4 brins de ciboulette
- 1 demi-boîte de lentilles égouttées
- 1 cuillère à café de margarine liquide allégée
- 125 ml de lait ½ écrémé
- 1 pointe de curry doux
- sel & poivre

Préparation

1. Epluchez les pommes de terre et les salsifis et coupez-les en gros morceaux.
2. Cuissez-les 20 minutes dans de l'eau bouillante.
3. Versez les pommes de terre, les salsifis et les lentilles dans un plat creux. Ajoutez la margarine et le curry.
4. Salez, poivrez et écrasez avec un presse-purée.
5. Ajoutez le lait et la ciboulette finement ciselée et mélangez.