

LES RECETTES DE TOURNEVENT

CRÈME DE LENTILLES BÉLUGA

Onctueuse, réconfortante et riche en protéines végétales.

Une soupe qui met en valeur les lentilles béluga du Québec.

INGRÉDIENTS

- 200 g de lentilles béluga Tournevent
- 750 ml de bouillon de légumes ou de poulet
- 1 oignon (ou 2 échalotes)
- 1 gousse d'ail
- 10 cl de crème (ou crème végétale)
- 1 filet d'huile de canola Tournevent
- 1 c. à thé d'herbes de Provence ou Belles du Lac
- 1 feuille de laurier
- Sel et poivre

PRÉPARATION

-  Faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile de canola pendant environ 5 minutes.
-  Ajouter les lentilles rincées, le bouillon et le laurier. Cuire de 25 à 30 minutes.
-  Ajouter la crème puis réduire en velouté au mélangeur.
-  Ajuster la texture avec un peu de bouillon au besoin.
-  Servir chaud.



Astuce Tournevent

Ajoutez un filet d'huile de lin ou de citrouille Tournevent au moment de servir ainsi que quelques graines de notre mélange lin, chanvre et sarrasin pour une touche croquante.



40 MINUTES
Préparation



4 PORTIONS
En accompagnement


TOURNEVENT^{MC}

Cultivée, récoltée
et transformée à
Hébertville,
Saguenay-Lac-Saint-Jean

Encore plus
de recettes !
→



Scannez le code
pour découvrir nos
autres recettes et
visiter notre boutique
en ligne. ♥

www.tournevent.ca