



Soupe caribéenne aux patates douces et aux lentilles

Recette par : Chef Craig Wong, PATOIS
Adresse : Toronto, ON

Pour : 4 personnes
Durée totale : 30-40 minutes



Les soupes copieuses en une seule casserole sont rapides, saines et constituent le moyen le plus pratique d'utiliser les restes de votre réfrigérateur.

INGRÉDIENTS

- 1,5 lb de patates douces, pelées et coupées en cubes
- 1½ c. à table d'huile de noix de coco
- 2 cuillères à table de cari en poudre (des Caraïbes si possible)
- 1 tasse de lentilles cuites ou 1 tasse de lentilles en conserve
- 3 tasses de bouillon de poulet à faible teneur en sodium
- ½ boîte de lait de coco
- 1 c. à table de sel
- 3 brins de thym frais
- 1 piment Scotch Bonnet, entier (facultatif selon la préférence des épices)

Garniture (facultative) :

- ¼ tasse de lait de coco
- ½ citron vert, coupé en quartiers
- ¼ tasse de poulet cuit et effiloché

INSTRUCTIONS

Clés pour créer une bonne soupe :

1. Choisir un ingrédient vedette : la patate douce
2. Ensuite, un ingrédient de soutien : les lentilles
3. Choisir ensuite le(s) liquide(s) : bouillon et lait de coco
4. Enfin, choisir un style : cari des Caraïbes, piment Scotch bonnet et thym

1. Éplucher les patates douces, les couper en cubes de 1 pouce.
2. Dans une casserole moyenne, à feu moyen, ajouter l'huile de noix de coco et faire suer les cubes de patates douces pendant 5 minutes. Trouver la bonne [cuisinière KitchenAid®](#) pour faire de la soupe. Découvrez les modèles électriques, au gaz et à induction.
3. Ajouter la poudre de cari dans la casserole et remuer pendant 1 minute.
4. Ajouter les lentilles, le bouillon de poulet, le lait de coco, le sel et les brins de thym.
5. Étape facultative : faire flotter un piment Scotch bonnet sur la soupe pour lui

- donner du goût. Si vous préférez que la soupe ne soit pas trop épicée, veillez à ne pas faire éclater le poivron. Si vous la préférez épicée, couper le poivron en deux. Pour une soupe très épicée, hacher le Scotch bonnet avant de l'ajouter.
6. Porter la soupe à ébullition pendant 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que la patate douce soit tendre.
 7. Servir dans des bols chauds et garnir de lait de coco, de citron vert et de poulet cuit. Vous pouvez conserver tous vos ingrédients frais pour plus tard dans un [réfrigérateur KitchenAid®](#), disponible dans une variété de configurations.

Valeur nutritive	
par 250 mL	
Calories 200	% valeur quotidienne*
Lipides 8 g	11 %
saturés 6 g	
+ trans 0 g	30 %
Glucides 27 g	
Fibres 4 g	14 %
Sucres 7 g	7 %
Protéines 7 g	
Cholestérol 5 mg	
Sodium 470 mg	20 %
Potassium 500 mg	11 %
Calcium 50 mg	4 %
Fer 3 mg	17 %

*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup

SPONSORED BY

KitchenAid®