

## ENTREE DIETETIQUE – TYPE VEGETARIEN OU VEGETALIEN

### VELOUTE DE LENTILLES ET CHAMPIGNONS

#### Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 300 g de champignons de Paris
- 1 poireau
- 100 g de lentilles en conserve
- 1 pincée de sel
- Poivre : 1 pincée
- 1 CS de crème fraîche épaisse 15% MG ou crème soja



#### Préparation :

Nettoyer les champignons, les laver et les couper en deux.

Éplucher, laver et couper le poireau en tronçons.

Déposer les lentilles égouttées dans une cocotte-minute. Ajouter le poireau et les champignons.

Recouvrir largement d'eau, fermer la cocotte et laisser cuire 15 min après la rotation de la soupape. Saler, poivrer et mixer en incorporant la crème

	Energie (kcal)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
Total pour 1 pers	87	5	2	11

**Equivalence => 1 part = 1 portion de légumes + ¼ de portion de féculents**