

## Potage coco complet

(recette adaptée à l'alimentation végétarienne,  
végan et sans gluten)

Niveau 

Peut-être  
réalisée par 

Présence d'allergènes

En référence à la liste  
des allergènes à déclaration  
obligatoire (ADO) :

**Aucun allergène  
dans cette recette**



## Ingédients

4  
pers.

**240 g** de lentilles corail (poids sec)

**500 g** de carottes

**500/600 g** de courgettes

**1** boîte de lait de coco (400 ml)

**1** oignon (moyen)

**2** gousses d'ail

**2** tiges de coriandre fraîche

**1 C** à soupe de curry

**1 C** à café de curcuma

cumin en poudre ou en graine (1 pincée)

**1 C** à soupe d'huile d'olive ou tournesol

sel/poivre

**1** litre d'eau

## Coût

**1,40 € / pers.**

estimé achat  
matières premières

(Prix avec aliments  
moyenne gamme)



**40 à 50 min**  
de préparation et cuisson

Dont **20 à 30 min**  
de cuisson



