



Centre de médecine préventive et d'activité physique  
de l'Institut de Cardiologie de Montréal

5055, rue St-Zotique Est Montréal  
(angle 40<sup>e</sup> Av.) Tél. : 514 374-1480

[www.centrepic.org](http://www.centrepic.org)



INSTITUT DE  
CARDIOLOGIE  
DE MONTRÉAL

## POTAGE AUX LENTILLES

Rendement : 6 à 8 portions

500 ml (2 T)	Lentilles rouges
1,5 L (6 T)	Eau
2	Oignons émincés
75 ml (¼ T)	Pâte de tomate
15 ml (1 c. à table)	Jus de citron
10 ml (2 c. à thé)	Cumin
Au goût	Sel

- Couvrir les lentilles d'eau, ajouter les oignons et faire mijoter environ 20 minutes.
- Passer au tamis.
- Ajouter le reste des ingrédients. Laisser mijoter.
- Décorer de zeste de citron et servir.

Ce potage se congèle très bien. Accompagnez-le d'un petit pain de blé entier et d'un fruit.