



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

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

www.centrepic.org



INSTITUT DE
CARDIOLOGIE
DE MONTRÉAL

SOUPE AUX LENTILLES ET AUX ÉPINARDS

Rendement : 8 portions de 250 ml (1 T)

2	Oignons émincés
2	Branches de céleri en dés
3 gousses	Ail émincé
30 ml (2 c. à table)	Huile d'olive
250 ml (1 T)	Lentilles sèches
2	Pommes de terre moyennes, en cubes
1 cube	Bouillon de poulet
2 L (8 T)	Eau
300 g	Épinards frais, tranchés

Faire sauter l'oignon, le céleri et l'ail dans l'huile.

Ajouter les autres ingrédients, sauf les épinards.

Cuire jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.

Ajouter les épinards, cuire jusqu'à ce qu'ils ramollissent. Servir.

Cette soupe se congèle très bien.