



Soupe de lentilles, d'épinards et d'avoine

L'une de mes recettes perses préférées est l'Ash-e-reshteh, une soupe préparée avec un mélange de légumineuses, de nouilles et d'herbes, garnie avec du yogourt fermenté, des oignons caramélisés et de la menthe séchée.

Même si j'adore l'Ash-e-reshteh, j'avoue que cette soupe peut prendre beaucoup de temps à préparer. La soupe de lentilles, d'épinards et d'avoine ici est inspirée par l'Ash-e-reshteh et est tout aussi délicieuse, mais beaucoup plus rapide à préparer.



Portions
8



Temps de préparation
15 Minutes



Temps de cuisson
40 Minutes



Contributrice
Niloufar Deilami, MPH RD

9 tasses Épinards, hachés grossièrement
1 tasse Lentilles vertes
½ tasse Flocons d'avoine
1 Oignon moyen, coupé en dés
2 Gousses d'ail, hachées
1 c. à thé Curcuma

1. Laver les lentilles et les laisser tremper dans l'eau pendant 30 minutes. Égoutter après 30 minutes.
2. Poêler les oignons à feu moyen et ajouter le curcuma.
3. Lorsque les oignons deviennent translucides, ajouter les lentilles et les épinards. Poêler pendant 5 à 7 minutes, jusqu'à ce que les épinards commencent à se flétrir.
4. Ajouter 10 tasses d'eau bouillante. Amener à ébullition et puis réduire le feu et laisser mijoter pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.
5. Ajouter l'avoine et laisser mijoter pendant encore 10-15 minutes ou jusqu'à ce que l'avoine ramollisse et que la soupe s'épaississe légèrement.
6. Servir avec une cuillère de yogourt à teneur réduite en gras, au goût.

Variation

Vous avez un peu plus de temps? Ajoutez de l'orge à cette soupe au lieu des flocons d'avoine. L'orge est un incontournable dans de nombreuses soupes perses et une excellente source de fibres. Cette céréale a une texture et une saveur unique qui donnent une consistance crémeuse à la soupe. L'orge prend plus de temps à cuire que l'avoine – environ 30 à 45 minutes.



Numérisez le code QR pour visualiser et télécharger **Le Guide alimentaire pour un cerveau en santé** – un outil d'alimentation comprenant une variété d'aliments sains qui fournissent à votre cerveau les nutriments dont il a besoin pour fonctionner au mieux, et contribuent à réduire le risque de démence.

CCNA
Canadian Consortium
on Neurodegeneration
in Aging



CCNV
Consortium canadien en
neurodégénérescence
associée au vieillissement