

Soupe repas aux lentilles et au riz



X 2

2 oignons moyens hachés finement	4
2 c. à table (30 ml) d'huile	4 c. à table (60 ml)
2 gousses d'ail, hachées finement	4
2 carottes moyennes, tranchées	4
2 branches de céleri, coupées en dés	4
1 c. à table (15 ml) de poudre de cari	2 c. à table (30 ml)
2 tasses (500 ml) de lait	4 tasses (1000 ml)
10 tasses (2,5 l) de bouillon de poulet	20 tasse (5 litres)
2 tasses (500 ml) de lentilles vertes	4 tasses (1000 ml)
1 feuille de laurier	2
½ tasse (125 ml) de riz brun	1 tasse (250 ml)
sel	
1 sac de 10 oz (300 g)	2 sacs de 10 oz
d'épinards hachés surgelés	

- 1- Dans une grande casserole, faire fondre les oignons dans l'huile à feu moyen en brassant souvent.
- 2- Ajouter l'ail, les carottes, le céleri et la poudre de cari. Cuire en brassant pour bien enrober d'huile.
- 3- Ajouter le lait, le bouillon de poulet, les lentilles et les feuilles de laurier. Laisser mijoter 45 minutes partiellement couvert.
- 4- Ajouter le riz, saler et continuer la cuisson 45 minutes.
- 5- Ajouter les épinards, réchauffer jusqu'à ce que les épinards soient décongelés et chauds.

Bon repas!!!