



## Soupe détox

Phase : **d'Attaque**

Par portion | Apports de référence %

Énergie

**170**kcal

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie  
**Plat**

Prêt en  
**10 min**

Cuisson  
**25 min**

### Ingrédients

Pour 5 portions

- 350 g de brocolis
- 200 g de lentilles vertes sèches
- 1 gros oignon coupé grossièrement
- 1 cs de graines de cumin
- 1 cs d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail coupée grossièrement
- Le jus d'un gros citron
- 1 grosse poignée de coriandre ciselée
- Poivre et sel

### Préparation

1. Dans une casserole, faire suer l'oignon, l'ail et les graines de cumin dans l'huile d'olive 3 à 4 minutes.
2. Ajouter les lentilles et 1.5 litres d'eau. Poivrer, saler. Laisser mijoter pendant 10 minutes.
3. Ajouter le brocolis. Laisser mijoter pendant 15 minutes.
4. Retirer du feu et mixer la préparation.
5. Ajouter le jus de citron.
6. Servir avec la coriandre.