



Crème de Patate Douce et Fenouil

1 grosse patate douce – 1 gros fenouil – 2 poignées de lentilles corail – 1 oignon – 1 gousse d’ail – 1 cc de curcuma – 1 cc de curry – 1/2 cc de poivre noir – 2 cs d’huile d’olive – sel

Faites revenir l’oignon et l’ail découpés en petits morceaux et les épices dans l’huile d’olive. Ajoutez les légumes épluchés et coupés grossièrement. Couvrez d’eau. Après 10 minutes, ajoutez les lentilles et laissez frémir encore 10 minutes. Mixez, c’est prêt !

La patate douce, contrairement à la pomme de terre ne fait pas augmenter brutalement la glycémie. C’est une recette à privilégier si une alimentation à indice glycémique (IG) bas vous à été recommandée.

Sans FODMAP : enlever l’ail et l’oignon et remplacer par de la ciboulette ciselée dans votre assiette.