



VELOUTÉ DE LENTILLES CORAIL, COCO ET CURRY



Temps de préparation
5 minutes



Temps de cuisson
25 minutes



Niveau de difficulté
★

Ingrédients pour 6 personnes

- 400g de lentilles corail
- 1 l d'eau
- 1 ou 2 boîtes de lait de coco de 250ml
- 3 capsules de cardamome
- 1 cuillère à soupe de curry
- 1 bâton de cannelle
- 2 clous de girofle
- 3 cuillères à soupe de noix de coco râpée
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Déroulement de la recette

Ecraser les capsules de cardamome. Verser l'huile dans une casserole, ajouter le curry, la cardamome et les clous de girofle. Faire chauffer à feu vif 30 secondes et ajouter les lentilles, la cannelle et la noix de coco râpée.

Verser 1 litre d'eau et laisser cuire à feu doux 20 minutes, jusqu'à absorption presque totale de l'eau.

Retirer la cardamome, le bâton de cannelle et le clou de girofle.

Mixer finement et ajouter 1 ou 2 boîtes de lait de coco jusqu'à obtention de la consistance souhaitée. Chauffer à feu doux quelques minutes.

Servir en entrée ou en mise en bouche !



Vous pouvez ne pas mixer cette soupe et la servir ainsi !



Vous pouvez garder quelques lentilles pour les poser sur votre soupe au moment de servir !

IDÉE DE MENU

Velouté de Lentilles Corail

...

Minis Tartelettes aux Morilles

...

Risotto aux Asperges

...

Saucisse de Montbéliard à la Beaucourtoise

...

Tarte Belle Tatin : Pommes et Fruits secs

J'aime cette lentille qui n'a pas de peau, qui cuit rapidement et surprend par sa couleur originale !