



Soupes chaudes

Velouté de lentilles corail à l'indienne



30 min	10 min	20 min	0	294
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Étape 1

Préparation du velouté

- 1 Hacher finement l'oignon.
- 2 Mettre le beurre dans une poêle à feu moyen et laisser mousser avant d'ajouter l'oignon. Laisser cuire jusqu'à ce que l'oignon commence à devenir translucide sans cesser de remuer.
- 3 Ajouter les lentilles puis les épices, remuer puis ajouter l'eau et le lait de coco. Laisser cuire une vingtaine de minutes. Les lentilles doivent alors être tendres.
- 4 Quand les lentilles sont cuites, les mixer sans trop insister.

150 g **Lentilles corail**
2 c. à soupe **Beurre**
1 **Oignon(s)**
40 cl **Eau**
20 cl **Lait de coco**
4 pincée(s) **Curcuma**
2 pincée(s) **Cardamome**
2 pincée(s) **Coriandre en poudre**
2 pincée(s) **Cumin (en poudre)**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 2

Dressage

- 1 Pour servir ajouter éventuellement un trait de lait de coco et quelques épices. Servir dans des bols individuels.