

Soupe de lentilles corail à la carotte et au lait de coco (vegan)

Soupe de lentilles corail à la carotte, au lait de coco, au curcuma et au curry



Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 belle carotte
- 1 oignon jaune
- 1 gousse d'ail

- 100 g de lentilles corail
- 600 ml d'eau
- 100 à 200 ml de lait de coco
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de curcuma
- 1 c. à café de curry
- Quelques feuilles de persil ou de coriandre fraîches
- Sel
- Poivre noir

Déroulement de la recette :

1. Peler la carotte, l'oignon et la gousse d'ail et couper en petits morceaux.
2. Faire revenir dans l'huile d'olive, sur feu moyen et à couvert, pendant 5 minutes.
3. Ajouter l'eau, les lentilles, le curcuma et le curry, saler et poivrer à votre convenance.
4. Mélanger et poursuivre la cuisson à feu doux 15 minutes.
5. Verser le lait de coco (100 à 200 ml selon vos goûts), bien mélanger, et terminer la cuisson à découvert, 5 minutes.
6. Répartir dans les bols de service et servir avec des feuilles de persil ou de coriandre ciselées.

Note : Pour rendre cette soupe plus consistante et la servir en plat complet, rajoutez un mélange quinoa/boulgour (ou d'autres céréales) que vous ferez cuire avec les lentilles. Testé et approuvé !

[themoneytizer id=13364-16]