

# Soupe de lentille corail carottes et lait de coco



## Ingrédients pour 4 personnes

- |                           |   |  |                       |
|---------------------------|---|--|-----------------------|
| - lentilles corail: 120g  | } |  | -1 càs de curry       |
| - 1 filet d'huile d'olive |   |  | -1 càc de coriandre   |
| - 1 pincée de sel         |   |  | -1L d'eau             |
| - 2 carottes moyennes     |   |  | -20cl de lait de coco |
| - 1 oignon                |   |  | -1 pincée de poivre   |
| - 2 gousses d'ail         |   |  |                       |






## Préparation

- Faire cuir les carottes coupées en rondelles dans une casserole d'eau bouillante.
- Émincer les oignons, écraser l'ail et les faire revenir dans sauteuse avec l'huile d'olive.
- Rincer plusieurs fois les lentilles. Les ajouter dans la sauteuse avec le curry. Ajoutez les carottes égouttées pour qu'elles finissent leur cuisson, ajouter la coriandre, le sel et le poivre.
- Recouvrir d'eau puis faites cuire environ 20 min à feu doux, en mélangeant de temps en autre.
- Quand les lentilles et les carottes sont tendres, la soupe est prête à être mixée
- Au moment de servir, ajouter de 10 cl à 20 cl de lait de coco ou le laisser à disposition pour que chacun puisse doser selon son goût (plus ou moins sucré), il est aussi possible d'ajouter de la coriandre.



A partir de :

**2,50 SOIT**

**0,62€/PART**

## Bon à savoir :

La lentille corail est un aliment très riche en protéines et en micronutriments (fer, vitamines, zinc...). Accompagnée d'une céréale (pain, riz, ...) cette soupe est un parfait remplacement à la viande !

# Soupe de lentille corail carottes et lait de coco



## Ingrédients pour 4 personnes

- |                           |   |  |                       |
|---------------------------|---|--|-----------------------|
| - lentilles corail: 120g  | } |  | -1 càs de curry       |
| - 1 filet d'huile d'olive |   |  | -1 càc de coriandre   |
| - 1 pincée de sel         |   |  | -1L d'eau             |
| - 2 carottes moyennes     |   |  | -20cl de lait de coco |
| - 1 oignon                |   |  | -1 pincée de poivre   |
| - 2 gousses d'ail         |   |  |                       |

## Préparation

- Faire cuir les carottes coupées en rondelles dans une casserole d'eau bouillante.
- Émincer les oignons, écraser l'ail et les faire revenir dans sauteuse avec l'huile d'olive.
- Rincer plusieurs fois les lentilles. Les ajouter dans la sauteuse avec le curry. Ajoutez les carottes égouttées pour qu'elles finissent leur cuisson, ajouter la coriandre, le sel et le poivre.
- Recouvrir d'eau puis faites cuire environ 20 min à feu doux, en mélangeant de temps en autre.
- Quand les lentilles et les carottes sont tendres, la soupe est prête à être mixée
- Au moment de servir, ajouter de 10 cl à 20 cl de lait de coco ou le laisser à disposition pour que chacun puisse doser selon son goût (plus ou moins sucré), il est aussi possible d'ajouter de la coriandre.



A partir de :

**2,50 SOIT**

**0,62€/PART**

## Bon à savoir :

La lentille corail est un aliment très riche en protéines et en micronutriments (fer, vitamines, zinc...). Accompagnée d'une céréale (pain, riz, ...) cette soupe est un parfait remplacement à la viande !