

Velouté Carottes/Lentilles/Coco



45 minutes



100/assiette



2 personnes



Peu calorique
Rassasiant

Ingrédients



60g de lentilles corail



1 carotte



1 gousse d'ail



1/4 d'oignon



3 càs de curry et 1 càs de cumin



10 cl de lait de coco



1/2 litre d'eau

Étapes

Éplucher la carotte et la couper en rondelles

Émincer les oignons, écraser l'ail et rincer les lentilles

Mettre une casserole d'eau à bouillir

Cuire les lentilles et les mettre à égoutter

Faire revenir le ¼ d'oignon et l'ail avec de l'huile d'olive

Mettre 50cl d'eau à bouillir dans une casserole

Précuire les carottes environ 5 minutes

Ajouter les lentilles, l'oignon, l'ail et laisser cuire à feu doux quelques minutes

Mixer quand les lentilles et la carotte sont tendres

Ajouter le lait de coco, le curry et le cumin