Velouté *de carottes, lentilles & coco*

45 min
Préparation

100 kcal
/ assiette

2
Personnes

Les ingrédients

Lentilles corail	60 g
Carotte	1
Gousse d'ail	1
Oignon	1/4
Lait de coco	10 cl
Eau	½ litre
Curry	3 c.à.s
Cumin	1 c.à.s

La préparation

1. Éplucher la carotte et la couper en rondelles. Émincer les oignons, écraser l'ail et rincer les lentilles.
2. Mettre une casserole d'eau à bouillir. Cuire les lentilles et les mettre à égoutter.
3. Faire revenir le ¼ d'oignon et l'ail avec de l'huile d'olive.
4. Mettre 50cl d'eau à bouillir dans une casserole. Précuire les carottes environ 5 minutes.
5. Ajouter les lentilles, l'oignon, l'ail et laisser cuire à feu doux quelques minutes.
6. Mixer quand les lentilles et la carotte sont tendres. Ajouter le lait de coco, le curry et le cumin.

Peu calorique

Rassasiant