



Velouté de carottes, lentilles & coco



45 min
Préparation



220 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	1 c.à.c
Cumin	½ c.à.c

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.



Source de protéines



Rassasiant