

Soupe de lentille corail aux carottes et lait de coco

40 min • facile • bon marché

Ingrédients pour 4 personnes

120 g de lentilles corail
2 carottes moyennes
1 oignons
1 cuillères à soupe de curry
1 cuillères à café de coriandre
1 filets d'huile d'olive
1 pincées de sel
1 pincées de poivre
2 gousses d'ail
20 cl de lait de coco (moins selon les goûts)
1 litre d'eau

Préparation

Temps total : 40 min Préparation : 20 min Repos : - Cuisson : 20 min

Étape 1



Mettre une casserole d'eau salée à bouillir.

Étape 2



Couper les carottes en rondelles puis les mettre à chauffer quand l'eau est bouillante pour faire une précuisson.

Étape 3



Émincer les oignons et écraser l'ail, les faire revenir dans sauteuse avec de l'huile d'olive.

Étape 4



Rincer plusieurs fois les lentilles. Les ajouter dans la sauteuse, puis le curry. Égoutter et ajouter les carottes pour qu'elles finissent leur cuisson, ajouter la coriandre, le sel et le poivre.

Étape 5



Recouvrir d'eau puis faites cuire environ 20 min à feu doux, en mélangeant de temps en autre.

Étape 6



Quand les lentilles et les carottes sont tendres, la soupe est prête à être mixée.

Étape 7



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.