



Recette de velouté de lentilles corail, coco, coriandre

Pour 4 personnes

Coût : environ 3 Euro



<i>Ingrédients</i>	<i>Matériel</i>
<ul style="list-style-type: none">• Huile d'olive (4/5 cuillères à soupe)• 1 petit oignon• 1 gousse d'ail hachée• 3 cuillères à café de curry de Madras• 1 cuillère à soupe de cumin• 2 cuillères à soupe de coriandre poudre• 200 g de lentilles corail• 70 g de purée de tomate (passata)• 60 cl d'eau• 1 cube de bouillon de légumes Bio (optionnel)• 20 cl de lait de coco• Quelques brins de coriandre fraîche hachée	<ul style="list-style-type: none">• Gaz• Casserole• Mixeur

Etape 1 : Dans une cocotte faire revenir dans l'huile d'olive, sur feu doux-moyen, l'oignon et l'ail pendant environ 5 minutes. Ajouter les épices : curry, cumin et coriandre. Bien mélanger.

Etape 2 : Ajouter les lentilles, le concentré de tomate ou passata. Bien mélanger. Ajouter le lait de coco et laisser mijoter à feu doux pendant environ 15-20 minutes, jusqu'à ce que les lentilles soient bien tendres.

Etape 3 : Mixer en rajoutant un peu d'eau ou de lait de coco si le mélange est trop épais. Servir avec de la coriandre fraîche

Remarque : Originaires d'Inde, les lentilles roses, ou lentilles corail, font partie de la famille des légumineuses. Il s'agit de lentilles rouges décortiquées. Dépourvues de peau, elles ont l'avantage d'être plus digestes que les autres légumineuses. **Les lentilles roses sont riches en glucides complexes d'absorption lente.** Elles contiennent aussi beaucoup de protéines végétales, de sels minéraux (dont du fer) et de vitamines du groupe B mais moins de fibres que les autres lentilles puisqu'elles n'ont plus de peau.