



Velouté de lentilles corail

Phase : **d'Attaque**

Par portion | Apports de référence %

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Sucres	Sel	Protéines	Glucides
163 kcal	11,3 g	1,43 g	3,8 g	0,21 g	5,4 g	7,6 g
8%	13%	3%	4%	4%	9%	1%

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Plat

Prêt en
10 min

Cuisson
25 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- 3 carottes coupées grossièrement
- ½ oignon émincé
- ½ gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe de lentille corail
- 1 cuillère à soupe de coriandre ciselée
- 1 cuillère à café de curry
- 2 cuillères à soupe de lait de coco allégé
- ½ cube de bouillon de légumes
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- poivre & sel

Préparation

1. Faites chauffer l'huile à feu moyen dans une cocotte.
2. Faites revenir l'oignon et l'ail. Ajoutez les lentilles et les carottes en remuant 2-3 minutes.

Ajoutez 300 ml d'eau, le cube de bouillon de légumes et le lait de coco. Laissez cuire à couvert pendant 15-20 minutes.
3. Mixez la préparation et ajoutez un peu d'eau en fonction de la consistance souhaitée.
Ajoutez le curry et rectifiez l'assaisonnement.
4. Servez chaud en parsemant de coriandre.