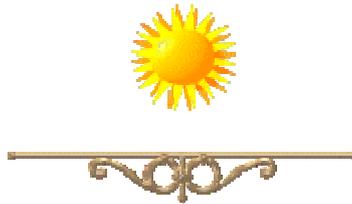


Fiche recette 71

Velouté de Lentilles Corail au lait de Coco.

(Plat végétarien). Préparation : 20 minutes - Cuisson : 20 minutes



Ingrédients pour 4 personnes.

1 fenouil, 1 gousse d'ail émincée, 2 échalotes émincées, 1 cuiller à soupe de gingembre frais pelé puis râpé, ½ cuiller à café rase de curcuma, 200 g de lentilles corail, 1 litre de bouillon de légumes, 15 cl de lait de coco, 2 cuiller à soupe d'huile d'olive, Sel et poivre du moulin.

Préparation & Cuisson.

Émincez le fenouil. Dans une cocotte ou une dans une grande casserole, faites revenir l'ail, les échalotes et le gingembre avec l'huile d'olive, pendant 2 minutes, sur feu doux. Ajoutez le fenouil et faites-le revenir pendant 5 minutes. Ajoutez le curcuma et remuez bien. Ajoutez le bouillon et portez à ébullition. Lorsque le fenouil est tendre, ajoutez les lentilles et remuez.

Baissez le feu, couvrez et laissez mijoter quelques minutes, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres (elles cuisent très vite). Mixez avec le lait de coco jusqu'à consistance lisse. Si le velouté est trop épais, ajoutez un peu d'eau chaude. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement avec du sel et du poivre du moulin. Servez dans des bols (ou dans des grands verres).