Le velouté bio de lentilles coco et carottes

Les ingrédients pour 2

100 grs de carottes bio
1 oignon bio
1 gousse d ail
60 grs de lentilles corail ou trio de lentilles comme ici
100 ml de creme de coco
1/2 cs de curry
de l'huile
Sel poivre

Préparation 10 mins Cuisson 20 mins Difficulté 1





La préparation

On découpe en petits dés la carotte bio, en fines rondelles la carotte bio et on émince l’oignon bio, on pèle la gousse d’ail bio et on la hache.



On fait revenir le tout 2/3 mins dans un fond d’huile à feu moyen 6, on ajoute les lentilles, le curry, on laisse les ingrédients bio , s’imprégner des saveurs à nouveau 2/3 minutes.



On verse alors 350/400 ml d’eau, le sel, le poivre.Un fond d’huile dans la poêle, et on fait dorer l’oignon bio, et on y ajoute les épices, curry et coriandre, sel et poivre.

On porte le tout à ébullition, et on laisse cuire à feu doux

20 mins.

Quand c’est terminé on verse le lait de coco et on mixe le tout , on décore d’une feuille de persil ou coriandre bio, et on régale tout le monde

