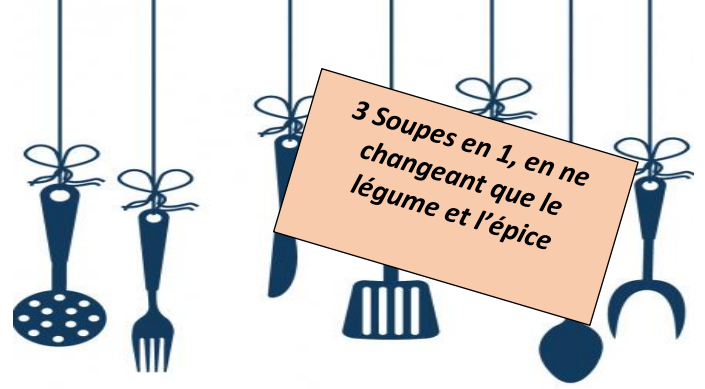


# 3 Veloutés Lentilles Corail

- Carottes /cumin
- Ou**
- Butternut / Curcuma
- Ou**
- Patate Douce/Piment doux



## Valeurs nutritionnelles Pour 1 personne

Protéines	Lipides	Glucides	Kcal
10.5	21	24.7	313.7

## Enrichie Texture modifiée

### Ingrédients pour 4 pers :

700 g de carottes  
**Ou** ½ Butternut  
**Ou** 700g Patate Douce  
1 oignon  
1 gousse d'ail  
1 petit morceau de gingembre frais  
1 c. à s. rase(s) de cumin en poudre  
**ou** Curcuma **ou** piment doux  
50 g de lentilles corail  
20 cl de lait de coco  
100g de mascarpone  
1 c. à s. d'huile d'olive  
Sel ou sel fin  
Poivre

Épluchez les légumes, l'oignon, l'ail et le gingembre.  
Coupez les grossièrement.

Dans une grande casserole ou dans une cocotte, faites revenir l'oignon dans l'huile d'olive pendant 5 minutes.

Ajoutez l'ail, le gingembre, les épices (cumin, ou curcuma ou piment doux) et mélangez pendant 30 secondes.

Ajoutez les légumes coupés en gros dés (carottes ou butternut ou patate douce), les lentilles, mélangez, ajoutez 15 cl de lait de coco (gardez le reste pour la finition) et rajouter de l'eau à couvert.

Portez à ébullition, couvrez, baissez le feu et faites cuire à frémissements pendant une trentaine de minutes..

Quand les légumes et les lentilles sont bien tendres, salez, poivrez, rajouter le mascarpone, puis mixez avec éventuellement plus de bouillon.

Servez le reste de lait de coco en décoration.

[Pour passer d'une version à l'autre, il vous suffit de remplacer la carotte par la patate douce, ou le butternut. Et remplacer le cumin pour la curcuma, ou le piment Doux](#)

Erika BORGES  
Diététicienne Coordinatrice NHC