

3 Veloutés Lentilles Corail

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

Equilibre

Ingrédients pour 4 pers :

700 g de carottes **OU** Patate douce **OU** Butternut
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
1 c. à s. d'huile d'olive
Sel ou sel fin
Poivre

Pour servir :

Quelques graines de courges et tournesol grillées
bouquet de coriandre



Valeurs nutritionnelles Pour 1 personne

Protéines	Lipides	Glucides	Kcal
9	12	24	224

Pelez 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, puis mixez avec éventuellement plus de bouillon.

Servez le reste de lait de coco, les graines, et la coriandre 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