



LA RECETTE *du* LUNDI

soupe de lentilles corail, carotte & épices douces

soupe



INGRÉDIENTS

- 200 g de lentilles corail
- 3 carottes
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à café de curry doux du Comptoir des Arômes
- 1 litre de bouillon de légumes
- Huile d'olive ail et thym
- Sel aux épices grillées du Comptoir des Arômes
- Poivre noir de Kampot du Comptoir des Arômes



Pour 6 personnes



PRÉPARATION :



1. Épluche l'oignon et les carottes.
2. Émince l'oignon. Coupe les carottes en rondelles.
3. Dans une casserole, fais revenir l'oignon avec un filet d'huile d'olive.
4. Ajoute l'ail écrasé et les épices douces. Mélange rapidement.
5. Verse les carottes puis les lentilles corail rincées.
6. Couvre avec le bouillon.
7. Laisse cuire environ 20 minutes à feu doux.
8. Les lentilles doivent être bien fondantes.
9. Mixte jusqu'à obtenir une texture lisse et velours.
10. Ajuste l'assaisonnement avec sel et poivre.

Astuce Comptoir

Ajoute une cuillère de crème ou de lait de coco pour encore plus de douceur. Un tour de poivre juste avant de servir fait toute la différence.

