Soupe de lentille corail au curry

Plat | 4 portions | Prép. 10 min. | Cuiss. 30 min. | Total 40 min.

Soupe épicée de lentille corail au curry vert

Ingrédients

- **120g** lentilles corail
- **2** carottes
- **1** oignon jaune
- **1 petite c à s** pâte de curry vert
- **1** gousse d'ail
- **500ml** lait coco
- **500ml** eau
- sel

Préparation

1. Hacher l’ail, l’oignon et les carottes. Les faire revenir dans une grande casserole avec un peu d’huile et du sel.Une fois les oignons translucides, rincer les lentilles corail dans une passoire et les ajouter dans la casserole. Bien mélanger et ajouter le lait de coco, l’eau et la pâte de curry vert.Laisser mijoter à mi-couvert pendant 20 à 30 minutes.Une fois cuit, tout mixer. Si la soupe est trop épicée on peut ajouter 2 cuillères à soupe de fromage blanc.

Tags

épicé | asiatique | rapide | végétarien | sans gluten | healthy | végétalien | sans lactose | facile | économique | hivernal