

VELOUTE DE LENTILLES CORAIL ET POTIRON



Pour mon Coup de Cœur du dimanche, une recette trouvée sur le site Cuisine et Vins

Ingrédients :

- 120 g de lentilles corail
- 100 g d'oignon
- 1 tranche de potiron (600 g)
- 100 g de lait de coco
- 1 cube de bouillon de volaille
- 600 g d'eau
- 15 g d'huile d'olive
- 1 c à c de cumin en poudre
- 2 brins de coriandre
- sel
- poivre

Préparation :

- Rincer les lentilles, égoutter-les
- Peler le potiron, couper-le en cubes.
- Mettre dans le bol, l'oignon coupé en deux et mixer 5 secondes à vitesse 5 puis racler les bords
- A l'arrêt de la minuterie, ajouter le cumin et l'huile d'olive et régler 5 minutes à 100° vitesse 1
- Puis, ajoutez le potiron, les lentilles, l'eau, le cube de bouillon et programmer 10 minutes à 100° vitesse 1
- A l'arrêt de la minuterie, ajouter le lait de coco, sel, poivre et régler de nouveau 10 minutes à 100° vitesse 1 (les lentilles doivent s'écraser toutes seules)
- A la sonnerie, mixer 1 minute à vitesse 10 en maintenant le gobelet avec un torchon pour éviter les projections bouillantes
- Répartir dans 4 bols et décorer de coriandre et servir

THERMOMINOUX 2012

<http://thermominoux.over-blog.com>