

VELOUTE LENTILLES COCO CAROTTE (thermomix)



Ingrédients :

- 2 oignons
- 2 c à c de pâte d'ail
- 30 g d'huile d'olive
- 200 g de carottes
- 2 tomates pelées
- 1 cube de bouillon de légumes
- 200 g de lentilles corail
- 1/2 c à c de paprika
- 1/2 c à c de sel
- 1/2 c à c de curry
- 250 g de lait de coco
- 550 g d'eau
- 50 g de saint morêt

Préparation :

- dans le bol mettre les oignons coupés en deux et la pâte d'ail et mixer 5 secondes à vitesse 5
- puis racler les parois du bol, ajouter l'huile d'olive et régler 4 minutes température varoma vitesse cuillère
- à l'arrêt de la minuterie ajouter les carottes coupées en rondelles et les tomates et mixer 8 secondes à vitesse 5
- puis ajouter le reste des ingrédients sauf le saint morêt et programmer 20 minutes à 100° vitesse 1
- à l'arrêt de la minuterie, mixer 30 secondes à vitesse 10 en maintenant le gobelet avec un torchon pour éviter les projections bouillantes
- rectifier l'assaisonnement et ajouter le saint morêt et mixer 10 secondes à vitesse 10

Vous pouvez retrouver la recette de base dans le livre

" Les soupes en 4 saisons"

THERMOMINOUX 2012

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