

SOUPE DE DHOLL A LA TOMATE - LAIT DE COCO **ET CURRY**



Ingrédients :

- 1 oignon
- 1 c à c d'ail écrasée
- 1 c à c de gingembre frais
- 10 g d'huile d'olive
- 200 g de lentilles dholl
- 500 g de tomates concassées
- 1 bouillon cube
- 400 g d'eau
- 160 g de lait de coco
- 1 cuillère à soupe de curry
- sel

Préparation :

- mettre l'oignon coupé en deux, l'ail, le gingembre dans le bol et mixer 5 secondes à vitesse 5
- racler les parois du bol avec une spatule et ajouter huile d'olive et programmer 5 minutes 100° vitesse 1
- pendant ce temps laver les lentilles
- à l'arrêt de la sonnerie, ajouter les lentilles, les tomates, le lait de coco, le bouillon cube, l'eau, le sel, le curry et programmer 30 minutes à 100° en sens inverse vitesse cuillère
- à l'arrêt de la minuterie, mixer 30 secondes à vitesse 10

THERMOMINOUX 2014

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