



VELOUTÉ DE LENTILLES CORAIL



Pour 4 personnes | Préparation 10 min | Cuisson 5 +20 min

Ingrediénts

- 200 g de lentilles corail
- 2 oignons ou échalotes
- 1 gousse d'ail
- 2 ou 3 carottes
- 1 c à soupe d'huile d'olive
- 1 litre d'eau
- 1/2 c à café rase de cumin moulu
- 1 petit morceau de racine de gingembre (10 g environ)
- Sel



©Elodie Charbonnier

Préparation de la recette

Epluchez les carottes, les oignons, la gousse d'ail et le gingembre. Emincez-les finement. Faites chauffer l'huile dans une cocotte ou une casserole à feu moyen. Faites revenir les légumes avec le cumin pendant quelques minutes, jusqu'à légère coloration.

Rincez les lentilles à l'eau froide puis égouttez-les. Versez un litre d'eau froide dans la casserole, ajoutez les lentilles et mélangez. Portez à ébullition, puis baissez le feu et couvrez hermétiquement pour éviter l'évaporation. Laissez cuire à feu doux pendant 25 minutes environ, jusqu'à ce que les lentilles et les carottes soient bien tendres. Salez selon le goût en fin de cuisson.

Mixez à l'aide d'un mixeur plongeant ou un blender jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et onctueuse.

Astuce

Compter environ 50 g de lentilles crues par personne et multiplier par 5 le poids de lentilles pour obtenir le volume d'eau).

Dégustation : Ce velouté se savoure bien chaud, idéalement juste après la préparation.

En refroidissant, il peut s'épaissir à cause des lentilles. Au réchauffage, il retrouve une texture plus fluide. Si nécessaire, vous pouvez ajouter un peu d'eau ou de lait pour obtenir la consistance qui vous convient.

Variante

Vous trouverez souvent cette recette avec du lait de coco, de la crème de coco ou crème fraîche intégrés. En plus d'enrichir inutilement le potage en matières grasses, ces variantes en réduisent la durée de conservation.

La délicatesse des lentilles corail, sublimée par le goût subtil des épices se suffit à elle-même. Mais vous pouvez ajouter ce qui vous fait plaisir dans votre bol : une cuillère de lait ou de lait de coco pour encore plus de douceur, ou des graines de lin moulues, des noisettes concassées ou des graines de courges torréfiées pour un peu de croquant !



Informations nutritionnelles

Avec les lentilles corail, ce potage est une source précieuse de protéines végétales et de fibres, favorisant la satiété et le transit intestinal. Les carottes apportent bêta-carotène et vitamines, tandis que le cumin, le gingembre et l'ail facilitent la digestion, relèvent naturellement la saveur et permettent de réduire le sel.

Un potage onctueux, nutritif et réconfortant.