

SOUPE DE LENTILLES ROUGES

Ce plat chaud réconfortant vous permettra de faire le plein d'énergie, tout en atténuant plusieurs effets secondaires, comme les déviances de goût et les nausées et vomissements. Réalisé par Rachel, lors de son stage en France, ce plat parfumé ravivera vos papilles et votre appétit !



Temps de préparation : 10 min - Temps de cuisson : 15 min - Temps de repos : 0 min

Ingrédients (2 personnes)

- 190g de lentilles rouges sèche
- 1 grande patate douce, coupée en morceaux
- 3 carottes moyennes, finement coupées
- 3 pommes de terre rouges, coupées en morceaux
- 4 branches de céleri, finement coupées
- 1 oignon haché
- 3 gousses d'ail émincées
- 400ml de lait de coco
- 750ml d'eau
- 1 bouillon cube poulet
- 2 c. à s. de concentré de tomate

- 1 c à s d'huile d'olive
- 1 c. à s. de gingembre frais émincé
- 1 c. à c. de fenugrec
- 1 c. à s. de coriandre émincée
- 1 c à c de curry en poudre
- 2 c. à c. de graines de fenouil
- 1 pincée de cardamome
- 1 pincée de muscade

Préparation

Faire chauffer l'huile dans une large casserole, puis cuire l'oignon, le gingembre, l'ail, le fenugrec, jusqu'à ce que les oignons soient translucides.

Ajouter les lentilles, les pommes de terre et la patate douce, ainsi que la coriandre dans la casserole.

Ajouter l'eau, le lait de coco et le concentré de tomates.

Assaisonner avec les épices.

Porter à ébullition, réduire à feu doux, et laisser cuire au moins 30 minutes jusqu'à ce que les lentilles soient cuites et s'écrasent facilement.

Vous pouvez mixer la préparation si vous avez des problèmes en bouche et des difficultés à mâcher.