



chef

SEBASTIEN LERICOLAIS



RESTAURANT HÔTEL DE LA GARE

26 rue Gabriel Péri,
69270 Couzon-au-Mont-d'Or



Image non contractuelle

SOUPE DE LENTILLES CORAIL, CAROTTES ET LAIT DE COCO

par Sébastien Lericolais

INGRÉDIENTS pour 4 personnes

- 120g de lentilles corail
- 2 carottes moyennes
- 1 oignon
- 1 c.à.s de curry
- 1 c.à.c de coriandre
- 1 filet d'huile d'olive
- 50cl de lait de coco
- Sel, poivre, ail



PRÉPARATION

1. Couper les carottes en rondelles.
2. Emincer les oignons, écraser l'ail et les faire revenir dans une sauteuse avec de l'huile d'olive.
3. Rincer plusieurs fois les lentilles et les ajouter dans la sauteuse.
4. Rajouter le curry.
5. Egoutter et ajouter les carottes pour qu'elles finissent leur cuisson.
6. Ajouter la coriandre, le sel et le poivre.
7. Recouvrir d'eau et de lait de coco, puis laisser cuire pendant 20 minutes à feu doux. Ne pas oublier de mélanger régulièrement.
8. Quand les lentilles et les carottes sont cuites, la soupe est prête à être mixée.



L'ASTUCE DU CHEF !
Rajouter un filet de lait de coco
sur le dessus de la soupe
avant de servir.