

# VELOUTÉ DE LENTILLES CORAIL

IMPRIMER LA RECETTE



## INFORMATIONS

🕒 Temps de préparation : 30 min

🕒 Temps de cuisson : 25 min

👤 Pour 4

## INGRÉDIENTS

- > 90 grammes d'oignons
- > 300 grammes de carottes
- > 1 gousse d'ail
- > 200 grammes de lentilles corail
- > 1 cube de bouillon de légumes
- > 40 g de concentré de tomates
- > 1250 g d'eau
- > 1/2 càc de cumin (facultatif)
- > 1 pincée de sel et de poivre

## PRÉPARATION

Couper tous les légumes en petits morceaux

Les plonger dans une grosse cocotte remplie avec l'eau et tous les autres ingrédients  
Cuire à couvert pendant 25 minutes (ou 10 minutes à la cocotte minute)

Rectifier l'assaisonnement si nécessaire

Mixer le tout au mixeur / plongeur jusqu'à obtention d'un velouté lisse et onctueux

Conseil : servir avec un trait de crème coco, soja ou cajou et parsemer de graines de courges et de vos herbes préférées.

## BONNE DÉGUSTATION !

RETROUVEZ TOUTES MES RECETTES SUR [IKIGAI-NUTRITION.FR](https://www.ikigai-nutrition.fr)

Nutritionniste passionnée, j'allie la science de la nutrition au plaisir de cuisiner. Parce que bien manger ne devrait jamais rimer avec frustration, j'aime créer des recettes à la fois rapides, équilibrées et pleines de saveurs

*Sophie*