

Ingrediënten

pour 8 bols ; 4 PP la part
pour 6 bols ; 5 PP la part

250 g de lentilles corail
1/2 Oignon
150 g de Carotte
1 gousse d'ail
1 litre de bouillon de volaille
20 g Margarine végétale allégée 60%
20 cl de crème fraîche liquide a 5%
1/2 cc Curcuma
1/2 cc Cumin
1/2 cc Gingembre en poudre
1/2 cc Coriandre, grain, coriandre moulue
1/2 cc Paprika
Sel & Poivre



Recept

Émincez l'oignon..
Épluchez et lavez la carotte puis la coupez en rondelles.
Hachez la gousse d'ail.
Faire fondre la margarine dans une grande casserole ; faites revenir l'oignon, la carotte et l'ail.
Remuez 1 min , ajoutez les épices, mélangez , ajoutez les lentilles puis le bouillon.
Laissez cuire doucement à couvert pendant 30 min (les lentilles corail cuisent très vite).
Salez aux tiers de la cuisson.
Si nécessaire , rajoutez de l'eau.
Mixez l'ensemble des ingrédients avec le jus de cuisson, en incorporant progressivement le liquide jusqu'à la consistance souhaitée .
Ajoutez la crème fraîche .
Gouter et vérifier l'assaisonnement .
Servez ce velouté de lentilles bien chaud .

En refroidissant ,ce velouté épaissit ..
Conserver le jus de cuisson ou compléter avec de l'eau pour l'allonger lorsque vous le ferez réchauffer.
Ce velouté est très nourrissant

Info Martine Lycke 25/09/2013

Gebruikt : 2 liter water en 4 bouillonblokjes.
1 volledige ui
I.p.v. slagroom melk gebruikt.

Bron

Gevonden via Facebook

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=378322242254232&set=a.366001056819684.91182.360145977405192&type=3&theater>

Recette extraite * Le livre des Soupes Détox de santé magazine *



Perdre du poids tout en se régalant ,c'est possible ♥ Chez Vanda , vous trouverez des #recettesWW et autres recettes allégées comptées en points m'ayant permis de perdre 39 kgs .(cuisson traditionnelle ou dans l' #omnicuiseur Vitalité)

<http://www.chezvanda.com/2014/12/creme-de-lentilles-corail-aux-saveurs-d-epices.html>

Fotos

