



BY VERVÎCOOP

Velouté de lentilles coco citron



Pour 1,5 litres de velouté

TEMPS
DE PRÉPARATION
10 min

INGRÉDIENTS :



A avoir chez soi :

- eau
- sel
- poivre
- huile d'olive



Dans votre EasyVrac, il y a :

Grand bocal

- 260g de lentilles blondes + 1 cc de bouillon de légumes



Mini bocal

- 2 cc de curry + 1cc de gingembre + 1cc de coriandre + 1cc de cumin

En plus

- 1 oignon
- carottes
- 1 pomme de terre
- 1 citron
- 1 boîte de crème de coco (2dl)



PRÉPARATION :

- Pelez et coupez en petits morceaux l'oignon, les carottes et la pomme de terre.
- Les faire revenir dans une casserole avec un peu d'huile d'olive et le contenu du mini bocal (épices). Veillez à bien enrober les légumes avec les épices.
- Videz ensuite le contenu du grand bocal dans votre casserole. Mélangez bien pour que les lentilles s'enrobent des épices.
- Ajoutez 1,5 litres d'eau et augmentez le feu. Lorsque le contenu est à ébullition, réduisez, couvrez et laissez cuire 15-20 minutes.
- Une fois les lentilles cuites (elles doivent être molles), mixez finement votre préparation.
- Ajoutez la moitié de la boîte de crème de coco (1dl)
- Ajoutez le jus du citron.
- Ajuster à votre goût en sel et poivre.

ASTUCES :

- Vous pouvez congeler le reste de crème de coco ! Si, Si !
- N'hésitez pas à ajouter du curry si vous aimez les plats spicy !
- Cette recette est aussi savoureuse sans crème de coco et citron!



N'oubliez pas
de ramener vos vidanges!



EASY NON ?