



Velouté de fanes de carottes
& lentilles corail
au lait de coco et cerfeuil

INGRÉDIENTS

- Les fanes d'une botte de carottes nouvelles
- 1 oignon
- 50g de lentilles corail
- ½ l d'eau
- 1 bouillon cube de volailles
- 100g de lait de coco
- Sel & poivre
- Une poignée de cerfeuil

PRÉPARATION

Laver les fanes de carottes et les sécher. Retirer les plus grosses tiges.

Faire revenir un oignon coupé en lamelles.

Ajouter les fanes de carottes.

Mouiller avec l'eau. Ajouter le cube de bouillon et les lentilles corail.

Porter à ébullition. Laisser cuire 15 à 20mn à petit feu.

Au dernier moment, ajouter le lait de coco avant de mixer avec le cerfeuil.

Vérifier l'assaisonnement et ajouter poivre & sel à convenance.