

## Velouté de lentilles corail au curry (Cook'in) ou non



*C'est avec un jour de retard que je publie ma participation à l'escapade en cuisine du mois de novembre ayant pour thème « manges ta soupe ». Vous l'aurez compris notre choix devait se porter sur un potage.*

*Le tirage au sort m'a attribué le blog "[j'ai toujours aimé le jaune moutarde](#)" sur lequel vous trouverez un large choix de soupe et velouté divers et originaux.*

*Mes goûts restants tout de même assez classique en matière de soupe j'ai opté pour ce velouté de lentilles corail car c'est une soupe que je n'avais jamais faite, et je me suis régalée.*

*Cela change de ce que j'ai l'habitude de faire et c'est vraiment très bon.*

*Je me suis servie de mon Cook'in pour réaliser cette soupe, vous trouverez [ici](#) la recette de Cali55 pour une réalisation sans le robot.*

*[Bibica](#) quant à elle a choisi une recette à réaliser sur mon blog et comme je suis en retard j'ai pu tricher et aller*

*voir sa jolie réalisation sur son blog. Merci à elle.*

*Pour 4 pers*

- 1 cs d'huile d'olive
- 1 petit oignon
- 200 gr de lentilles corail
- 900 ml d'eau
- 1 bouillon cube de légumes
- ail en poudre
- curry
- sel, poivre

Couper l'oignon en gros morceaux et le mettre dans le bol du Cook'in et mixer 10s, vit 6

Rajouter l'huile et programmer 1min, 90°, vit 2.

Mettre les lentilles dans une passoire et les rincer généreusement à l'eau froide.

Egoutter et rajouter les dans le bol.

Rajouter ensuite l'eau et le bouillon cube, l'ai en poudre, le curry (1 cs pour moi) le sel et le poivre et programmer 20min, 120° , vit 2.

A la fin de la cuisson, mixer 3x turbo ou plus en fonction de la consistance souhaitée.

Servir.

*Vous pouvez rajouter une petite cuillère à soupe de crème épaisse dans chaque assiette pour adoucir le potage.*

*Pour les personnes qui suivent le programme ww vous compterez 5 pp par pers.*

*Je vous rappelle pour conclure l'a dresse mail à laquelle vous pouvez m'envoyer les photos de vos réalisations:*  
***carflaga@gmail.com***

*je me ferai une joie de les publier lors d'une prochaine mise à l'honneur*