



Velouté lentilles corail / carottes au cumin

LA CUISINE DE BOOMY



Pour 4 pers / 4 spl ou 4 pp par pers

- 1/2 oignon
- 3 carottes
- 1 gousse d'ail
- 160 gr de lentilles corail
- 1 l d'eau
- 1 cube de bouillon de volaille
- 1 cc de concentré de tomate
- 1 cs de cumin
- 1/2 cc de curcuma
- 1 cc d'huile d'olive
- 200 ml de crème semi-épaisse
- sel, poivre

Éplucher l'oignon et l'ail les mettre dans le bol et mixer une fois par la touche turbo.

Rajouter l'huile et faire rissoler 1 min à 90°.

Éplucher les carottes, les couper en gros cubes et les rajouter dans le bol.

Ajouter les lentilles corail, le concentré de tomate, le cumin, le curcuma, le sel et le poivre.

Verser l'eau et ajouter le cube de bouillon de volaille.

Programmer 20 min, vit 2, 120°.

En fin de cuisson incorporer la crème et mixer 2 ou 3 fois par la touche turbo.