

# SOUPE DE DHOLL (Cookéo)



## **Ingrédients :**

- 200 g de lentilles indiennes ( dholl ou dhal)
- 1 oignon émincé
- 1 c à c de sel
- 1/2 c à c de poivre
- 1 c à c bombée de safran en poudre ( 5 g )
- 1 c à c de thym
- 15 g d' huile d'olive
- 1 c à c bombée d'ail écrasée ( 10 g )
- 1 c à c de concentré de tomate ( 5 g )
- 800 g d'eau

## **Préparation :**

- laver les lentilles
- insérer la cuve dans le Cookéo, puis régler celui-ci sur le mode manuel.
- sélectionner la fonction cuisson classique, puis dorer.
- à la fin du préchauffage, ajouter l'huile d'olive, le thym, l'ail, le concentré de tomate et faire dorer pendant 4 minutes
- ajouter ensuite les lentilles, l'eau, le poivre, le sel et le safran
- désactiver ensuite la fonction dorer puis revenir au mode manuel
- sélectionner la fonction cuisson sous pression
- programmer la minuterie sur 15 minutes
- fermer et verouiller

*Si vous réalisez une de mes recettes, dites moi ce que vous en pensez afin que je puisse apporter des améliorations.*

THERMOMINOUX 2020

<http://thermominoux.over-blog.com>