

Velouté lentilles corail et curcuma

www.jemangedoncjevis.be



La recette pour 4 personnes, 30 minutes

Ingrédients:

- 1 gros oignon
- 1 belle courgette
- 4 carottes moyennes
- 3 éclats d'ail
- 20g d'huile d'olive
- 40g de lentilles corail
- 600g d'eau
- 1 càs bombée de bouillon de légume maison ou 1 cube.
- sel, poivre
- 1 càc rase de curcuma

La recette

Eplucher et/ou laver l'oignon, les carottes, la courgette et l'ail. Les déposer dans le bol du Thermomix et mixer **5sec/vit5**. Racler et ajouter l'huile d'olive.

Faire suer **4min/120/vit1**.

Ajouter l'eau, le bouillon et les lentilles et cuire **20min/100/vit1**.

A la sonnerie, saler poivrer et ajouter le curcuma et mixer **30sec/vit6 en augmentant progressivement jusqu'à vit10**

Bon Appétit

C'est une recette que l'on peut évidemment réaliser sans le Thermomix il n'est là que pour accélérer et faciliter les étapes, mais il faut un mixeur très puissant pour obtenir l'effet velouté.

Merci de partager le blog www.jemangedoncjevis.be si vous aimez et merci pour vos commentaires après dégustation!