Soupes chaudes

Velouté de lentilles corail à la marocaine

30 min	10 min	20 min	0	198
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le velouté

- 150 g **Lentilles corail**
- 2 c. à soupe **Beurre**
- 1 **Oignon(s)**
- 60 cl **Eau**
- 2 **Piment(s)**
- 2 pincée(s) **Coriandre en poudre**
- 2 pincée(s) **Cumin (en poudre)**
- 1 **Sel**
- 1 **Poivre**

Étape 1

Préparation du velouté

1. Hacher finement l'oignon à l'aide d'un couteau éminceur.
2. Mettre le beurre dans une poêle à feu moyen et ajouter l'oignon quand il est chaud.
3. Remuer à l'aide d'une cuillère en bois et faire cuire jusqu'à ce que l'oignon commence à devenir translucide.
4. Attention il faut remuer régulièrement.
5. Ajouter ensuite les lentilles puis les épices, remuer puis ajouter l'eau. Laisser cuire une vingtaine de minutes.
6. Les lentilles doivent alors être tendres.
7. Quand les lentilles sont cuites, les mixer légèrement sans trop insister.

Étape 2

Dressage

1. Ajouter éventuellement quelques épices supplémentaires pour la présentation et servir dans des bols individuels.