

Soupes chaudes

Crème de lentilles du puy à la noix de coco



1h05 **20 min** **45 min** **0** **454**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation des ingrédients et cuisson de la soupe

- 1 A l'aide d'un économe, éplucher les carottes. Réserver
- 2 Eplucher l'oignon puis réserver. Peler la gousse d'ail et retirer le germe. Réserver également.
- 3 Fendre la carotte en deux dans la longueur, l'émincer grossièrement. Couper l'oignon en deux, le ciseler également. Réserver le tout dans un saladier.
- 4 Faire chauffer une casserole avec un filet d'huile d'olive. Lorsqu'elle est chaude, faire suer les légumes. Remuer avec une spatule.
- 5 Eteindre le feu, laisser légèrement refroidir avant d'ajouter les lentilles. Verser ensuite le lait de coco et couvrir d'eau.
- 6 Remettre sur feu doux. Lorsque cela bout, baisser à nouveau le feu et laisser cuire pendant environ 40 minutes.

Étape 2

Préparation des croutons

- 1 Parer les bords du pain de mie, tailler des dés à l'aide d'un couteau scie. Réserver dans un saladier.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la crème de lentilles

200 g **Lentilles vertes du Puy**
 100 g **Oignon(s)**
 1 **Gousse(s) d'ail**
 1 **Carotte(s)**
 30 cl **Lait de coco**
 30 cl **Eau**
 2 c. à soupe **Crème fraîche épaisse**
 1 **Sel**
 1 **Poivre**

Ingrédients pour les croûtons

3 tranche(s) **Pain de mie**
 1 trait **Huile d'olive**
 10 g **Beurre**
 1 **Sel**

Ingrédients pour le dressage

4 c. à café **Crème fraîche**

- 2 Faire chauffer une poêle sur feu vif avec un filet d'huile d'olive. Lorsque l'huile est chaude, ajouter le beurre et laisser fondre.
- 3 Ajouter les croûtons et remuer la poêle. Laisser colorer les croûtons sur toutes leurs faces. Saler.
- 4 Lorsque les croûtons sont colorés, les débarrasser dans une passoire couverte de papier absorbant.

épaisse

4 pincée(s) **Piment d'Espelette**

Étape 3

Finition du velouté

- 1 A l'aide d'un mixeur plongeant, mixer les lentilles et les autres légumes dans la casserole.
- 2 Passer le velouté dans un chinois à l'aide d'un saladier en écrasant les lentilles à l'aide d'un pochon.
- 3 Assaisonner de sel et poivre, puis ajouter la crème fraîche. Fouetter pour incorporer la crème.

Étape 4

Dressage

- 1 A l'aide d'une louche, verser du velouté dans un bol de dressage. Décorer d'une touche de crème fraîche.
- 2 Ajouter des croûtons sur le velouté, saupoudrer légèrement de piment d'Espelette. Servir aussitôt.