



Soupes chaudes

Potage de légumes et lentilles corail au curry



50 min **20 min** **30 min** **0** **275**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 6 personnes

Ingrédients pour le potage de légumes au curry

1.75 litre(s) **Bouillon de légumes**
400 g **Lentilles corail**
1 **Poivron(s)**
1 **Oignon(s)**
2 c. à soupe **Curry**
0.5 c. à café **Cumin (en poudre)**
0.5 c. à café **Clou(s) de girofle en poudre**
1 pincée(s) **Curcuma**
1 trait **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour le dressage

10 tige(s) **Coriandre**

Étape 1

Préparation du potage de légumes au curry

- 1 Verser les lentilles corail dans une passoire et les rincer sous l'eau claire pendant quelques minutes.
- 2 Eplucher l'oignon à l'aide d'un couteau d'office et l'émincer finement à l'aide d'un couteau éminceur.
- 3 Retirer la tige et les pépins du poivron puis le couper en lamelles à l'aide d'un couteau éminceur.
- 4 Faire chauffer l'huile d'olive dans une grande casserole, faire dorer l'oignon et le poivron.
- 5 Ajouter le curry, le curcuma, le cumin et le clou de girofle. Mouiller avec le bouillon de légumes.
- 6 Verser les lentilles corail puis assaisonner de sel et de poivre. Mélanger à l'aide d'une cuillère en bois.
- 7 Faire cuire sur feu moyen pendant 25 minutes.

Étape 2

Dressage

- 1 Ciseler la coriandre à l'aide d'un couteau éminceur.
- 2 Verser le potage dans des bols individuels à l'aide d'une

louche et saupoudrer de coriandre ciselée.

3 Servir bien chaud.