



Soupes chaudes

Soupe de lentilles et crème épicée à la noix de coco



1h **15 min** **45 min** **0** **490**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la soupe

230 g **Lentilles vertes du Puy**
0.5 **Oignon(s)**
10 g **Gingembre frais**
15 g **Beurre**
5 g **Graines de cumin**
2 c. à soupe **Curry**
1 pincée(s) **Cannelle en poudre**
1 c. à café **Curcuma**
0.5 c. à café **Graines de coriandre**
50 cl **Bouillon de légumes**
25 cl **Lait de coco**
1 **Gros sel**

Ingrédients pour la crème fouettée

0.5 **Citron(s) vert(s)**
10 cl **Crème liquide (fleurette)**
1 c. à soupe **Crème de**

Étape 1

Préparation de la soupe

- 1 Mettre les lentilles dans un chinois et les rincer à l'eau froide plusieurs fois jusqu'à ce que l'eau devienne claire.
- 2 Peler puis émincer l'oignon à l'aide d'un couteau éminceur.
- 3 Eplucher le gingembre à l'aide d'un couteau d'office puis le râper finement.
- 4 Faire chauffer le beurre dans une marmite sur feu moyen.
- 5 Ajouter les oignons dans la marmite et faire dorer pendant 3/4 minutes en remuant régulièrement à l'aide d'une cuillère en bois.
- 6 Mettre les graines de cumin, le curry, la cannelle, le curcuma, les graines de coriandre et le gingembre râpé dans la marmite puis mélanger.
- 7 Ajouter le bouillon de légumes et les lentilles puis porter à ébullition.
- 8 Couvrir et baisser sur feu doux.
- 9 Laisser mijoter pendant 30 minutes puis verser le lait de coco et mélanger.

- 10 Laisser cuire pendant 10 à 15 minutes encore, jusqu'à ce que les lentilles soient bien tendres.
- 11 Goûter et rectifier l'assaisonnement en sel si nécessaire.

Étape 2

Préparation de la crème fouettée

- 1 Prélever le zeste du citron vert puis le presser à l'aide d'un presse-agrumes.
- 2 Récupérer le jus dans un bol en s'assurant qu'il n'y a pas de pépin.
- 3 Verser la crème dans un saladier bien froid, ajouter du sel et les zestes de citron vert.
- 4 Battre à moyenne vitesse jusqu'à ce que la crème commence à mousser et à être aérienne.
- 5 Verser ensuite le jus de citron vert, la crème de coco et des flocons de piment. Battre pendant encore 30 secondes pour bien homogénéiser.
- 6 Couvrir avec du film alimentaire et réserver au réfrigérateur jusqu'au dressage.

Étape 3

Dressage

- 1 Laver la coriandre, l'essuyer à l'aide de papier absorbant puis l'effeuiller.
- 2 Verser la soupe dans des bols à l'aide d'une louche puis déposer des quenelles de crème dessus.
- 3 Décorer avec des feuilles de coriandre et servir immédiatement.

coco

1 pincée(s) **Sel**

1 **Flocons de piment rouge**

Ingrédients pour le dressage

1 **Coriandre**