



## Velouté de lentilles corail

Phase : **d'Attaque**

Par portion | Apports de référence %

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Sucres	Sel	Protéines	Glucides
<b>163</b> kcal	<b>11,3</b> g	<b>1,43</b> g	<b>3,8</b> g	<b>0,21</b> g	<b>5,4</b> g	<b>7,6</b> g
<b>8%</b>	<b>13%</b>	<b>3%</b>	<b>4%</b>	<b>4%</b>	<b>9%</b>	<b>1%</b>

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie  
**Plat**

Prêt en  
**10 min**

Cuisson  
**25 min**

### Ingrédients

Pour 1 personne

- 3 carottes coupées grossièrement
- ½ oignon émincé
- ½ gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe de lentille corail
- 1 cuillère à soupe de coriandre ciselée
- 1 cuillère à café de curry
- 2 cuillères à soupe de lait de coco allégé
- ½ cube de bouillon de légumes
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- poivre & sel

### Préparation

1. Faites chauffer l'huile à feu moyen dans une cocotte.
2. Faites revenir l'oignon et l'ail. Ajoutez les lentilles et les carottes en remuant 2-3 minutes.  
  
Ajoutez 300 ml d'eau, le cube de bouillon de légumes et le lait de coco. Laissez cuire à couvert pendant 15-20 minutes.
3. Mixez la préparation et ajoutez un peu d'eau en fonction de la consistance souhaitée.  
Ajoutez le curry et rectifiez l'assaisonnement.
4. Servez chaud en parsemant de coriandre.