

VELOUTE DE LENTILLES CORAIL AU FENOUIL & LAIT DE COCO

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 30 min



1 fenouil
2 échalotes
1 gousse d'ail
1 noix de gingembre frais (équivalent à 1 cuillère à soupe de gingembre frais râpé)
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
2 cuillères à café de curcuma (j'ai un peu forcé la dose par rapport à la recette d'origine)
250 g de lentilles corail
75 cl de bouillon de légumes
20 cl de lait de coco
sel
poivre du moulin

- 1 Peler ail et échalote, les émincer finement.
- 2 Peler le gingembre et le râper.
- 3 Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile d'olive et faire revenir sur feu doux : ail, échalote et gingembre pendant 2 min.
- 4 Rincer le fenouil, l'égoutter et l'émincer finement. L'ajouter dans la casserole et le faire revenir 5 min.
- 5 Ajouter le curcuma et bien remuer.
- 6 Ajouter les lentilles, mélanger puis ajouter le bouillon de légumes. Amener à ébullition, couvrir et laisser mijoter pendant 20-25 min jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.
- 7 Mixer le contenu de la casserole, ajouter le lait de coco. Ajouter un peu d'eau si le velouté est trop épais.
- 8 Rectifier l'assaisonnement avec sel et poivre.
- 9 Réchauffer sans faire bouillir.
- 10 Servir dans de grands bols pour vous réchauffer de la froidure !