



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer
derrière les fourneaux

Soupe indienne aux lentilles corail ou soupe "mulligatawny"

 Pour 4 personnes

 Très facile

 50 min

4.97€ La portion (prix indicatif)



Direction l'Inde pour déguster cette délicieuse soupe à base de lentilles corail.

Les ingrédients

- **200 g** de Lentille corail
- **400 g** de Filet de poulet
- **10 g** de Gingembre frais
- **2 pièce** de Oignon rouge
- **5 gousse** de Ail
- **250 ml** de Lait de coco (à cuisiner)
- **1.5 pièce** de Jus de citron jaune (citrons à presser soi même)
- **2 c à s** de Coriandre en poudre
- **1 c à c** de Piment doux en poudre
- **2 c à s** de Garam Massala
- **1 c à c** de Curcuma moulu
- **2 feuille** de Laurier en feuille entier ou coupé séché

Étapes de préparation



Préparation : 10 min



Cuisson : 40 min



Attente : 0 min

- 1 Lavez et égouttez 200 g de lentilles. Émincez 2 oignons. Coupez 5 gousses d'ail en tranches et 10 g de gingembre en bâtonnets.

Astuce : utilisez le creux d'une cuillère pour éplucher le gingembre.

- 2 Faites chauffer de la matière grasse (beurre, huile ou un mélange) à feu vif.

- 3 Baissez à feu moyen. Suez l'oignon, le gingembre et l'ail avec 1 càc de sel pendant 5 minutes en remuant de temps en temps. Si les oignons brunissent trop vite, baissez le feu. Poursuivez la cuisson jusqu'à ce que les oignons soient translucides.
- 4 Ajoutez 2 feuilles de laurier, 2 càs de coriandre en poudre, 2 càs de garam masala, 1 càc de curcuma et 1 càc de piment. Faites cuire 1 minute en remuant.
- 5 Ajoutez les lentilles et "nacrez-les" pendant 5 minutes en remuant (comme si vous faisiez un risotto).
- 6 Versez 1 L d'eau et 1 càc de sel (ou ajoutez un cube bouillon, dans ce cas ne salez pas). Portez à ébullition, puis couvrez et laissez cuire à petits frémissements pendant 15 minutes. Remuez de temps en temps pour éviter que les lentilles n'accrochent dans le fond.
- 7 Pendant ce temps, détaillez 400 g de poulet en cubes de 3 cm.
- 8 Après 15 minutes, enlevez les feuilles de laurier et mixez la soupe à l'aide d'un mixeur plongeant directement dans la casserole.
- 9 Versez 250 ml de lait de coco, le poulet, 45 ml de jus de citron (équivalent d'un citron et de la moitié d'un) et le poivre. Cuisez 8 à 10 minutes, ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit.
- 10 Goutez et rectifiez l'assaisonnement avec du sel et du citron. C'est prêt !

Vous pouvez conserver la soupe jusqu'à 3 jours au réfrigérateur.

Dégustez cette soupe chaude ou froide.