



LA BELLE VIE

**Tous les ingrédients pour passer
derrière les fourneaux**

Soupe lentille corail, coco & curry d'inspiration Ottolenghi

Pour 4 personnes | Facile

50 min | **1.79€** La portion (prix indicatif)



L'association lentille corail, avec le crémeux de la coco et épicé au curry façon Ottolenghi est un grand classique qui vous réchauffera.

Suggestion pour pimper votre soupe : utilisez de l'huile de coco pour faire rissoler les légumes.

Les ingrédients

- **1 pièce** de Oignon jaune
- **2 gousse** de Ail
- **30 g** de Gingembre frais
- **1 c à c** de Curry en poudre jaune
- **0.25 c à c** de Piment en flocon (moulin ou pot)
- **150 g** de Lentille corail
- **400 g** de Concassé de tomate
- **400 ml** de Lait de coco (à cuisiner)
- **0.5 bouquet** de Coriandre fraîche
- **1 filet d'** de Huile végétale neutre
- **1 pièce** de Citron vert

Étapes de préparation



Préparation : 15 min



Cuisson : 35 min



Attente : 0 min

La préparation

- 1** Coupez 1 oignon en petits dés.
- 2** Hachez finement 2 gousses d'ail et 30 g de gingembre, soit l'équivalent de 2 càs.

Mettez l'ail et le gingembre dans un bol avec 1 càs de curry et ¼ de càc de piment sec concassé.

- 3 Rincez ½ bouquet de coriandre en plongeant le bouquet (les feuilles en premier) dans un bain d'eau froide. Remuez gentiment le bouquet en le maintenant par les tiges pour bien le nettoyer.
Séchez en tamponnant doucement avec de l'essuie-tout.
- 4 Séparez ensuite les feuilles et les tiges. Vous obtiendrez env. 25 g de tige. Coupez les tiges en petits morceaux et hachez grossièrement les feuilles. Mettez les feuilles au frais en attendant.

La cuisson

- 5 Chauffez 2 càs d'huile dans une casserole. Ajoutez l'oignon. Faites-le dorer entre 5 et 8 minutes, cela dépendra de l'épaisseur de votre casserole. Mélangez de temps en temps.
- 6 Pendant ce temps, rincez 150 g de lentilles corail sous un filet d'eau froide et laissez-les égoutter.
- 7 Quand les oignons sont dorés, ajoutez le bol avec l'ail. Mélangez pendant 1 minute à feu moyen jusqu'à ce que l'odeur de l'ail et du gingembre ressorte.
- 8 Ajoutez les lentilles corail. Mélangez. Laissez-les nacrer pendant 1 minute.
- 9 Ajoutez les tiges de coriandre, 400 g de tomates concassées, 400 ml de lait de coco, 750 ml d'eau, 1 càc de sel et plusieurs tours de moulin à poivre. Mélangez. Portez rapidement à ébullition.
- 10 Faites cuire 25 minutes en maintenant un petit frémissement. Les lentilles doivent être cuites sans devenir purée car cette soupe se sert avec des morceaux. Vérifiez leur cuisson en en écrasant entre vos doigts. (Si vous préférez une soupe lisse, vous pouvez bien évidemment la mixer.)
- 11 Servez la soupe bien chaude. Assaisonnez vos bols avec un trait de jus de citron vert, 1 càs de lait de coco et les feuilles de coriandre hachées.