

# MON VELOUTÉ COCO-CORAIL !

#AUFURETAUJARDIN

PETITS TRUCS À SAVOIR : POUR ENVIRON 75 CL DE VELOUTÉ / PRÉPARATION 30 MIN / CUISSON 12 MIN.



## Ingédients

2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
2 gousses d'ail  
1 oignon  
1 carotte  
1 patate douce  
200g de lentilles corail  
200ml de lait de coco  
2 cuillères à soupe de pulpe de tomates  
Sel, poivre  
1 cuillère à café de noix de muscade ou curry

xxx

## PAS À PAS DE LA RECETTE :

1. ÉPLUCHER LES GOUSSES D'AIL (ENLEVER LE GERME ÉGALEMENT) ET L'OIGNON.
2. LAVÉ ET ÉPLUCHÉ LA CAROTTE ET LA PATATE DOUCE.
3. COUPER LES LÉGUMES EN GROS DÉS ET L'OIGNON EN QUATRE QUARTS
4. FAIRE CHAUFFER L'HUILE DANS UNE CASSEROLE OU UNE COCOTTE, EN FAISANT REVENIR EN MÊME TEMPS L'OIGNON ET L'AIL.
4. AJOUTER LES LÉGUMES ET LAISSER-LES DORÉS 3 MINUTES EN REMUANT.
5. AJOUTER LES LENTILLES CORAIL, LE LAIT DE COCO, LA PULPE DE TOMATES ET LES ÉPICES.
6. SALER ET POIVRER, PUIS RECOUVRIR LARGEMENT D'EAU ET LAISSER CUIRE 20 MINUTES, EN REMUANT RÉGULIÈREMENT.



7. À LA FIN DE LA CUISSON, MIXER LE TOUT JUSQU'À CE QUE LE MÉLANGE SOIT LISSE EN SANS MORCEAU. GOÛTER ET AJUSTER L'ASSAISONNEMENT.

♡ DÉGUSTER CHAUD OU TIÈDE, AVEC QUELQUES GRAINES DE COURGE POUR DÉCORER ET QUELQUES GOUTTES D'HUILE D'OLIVE... MIAM !