

Velouté de lentilles coco et carottes

Ingrédients

2 oignons
2 gousses d'ail
30 ml d'huile d'olive
200 gr de carottes
2 tomates
1 cube de bouillon de légumes
200 gr de lentilles rouges
1/2 cc de paprika en poudre
1/2 cc de sel
1/2 cc de piment en poudre
1/2 cc de curry
250 ml de lait coco
550 ml d'eau
30 gr de noix de coco râpée pour la déco

Mettre les oignons dans le bol du TM et mixer 5 secondes vitesse 5

Racler les bords et y ajouter l'huile

Programmer 4 mn varoma mijotage

Ajouter les carottes et les tomates coupées en morceaux

Mixer 7 mn vitesse 5

Ajouter les autres ingrédients sauf la noix de coco râpée

Programmer 20 mn à 100° vitesse 1

A la fin de la minuterie mixer vitesse 10 pendant 30 secondes (maintenir le gobelet avec un torchon)

Au moment de servir saupoudrer de noix de coco râpée

