

VELOUTE DE PATATES DOUCES ET LENTILLES CORAIL

PRISCA MORJON



Préparation

10 min

Cuisson

40 min

Personnes

4

Ingrédients

200g de patates douces
100g de lentilles corail
1,5 litre d'eau
1 bouquet garni haché
1 oignon haché
2 gousses d'ail
2 cuillères à café de curcuma
3 piments végétariens
40cl de lait de coco (ou crème végétale)
Huile d'olive
Sel et Poivre

Préparation

Faire revenir l'oignon, le bouquet garni, les piments végétariens, l'ail et les lentilles dans 2 cuillères à soupe d'huile durant 3 minutes.
Ajouter les patates douces coupées en petits cubes et le curcuma.
Saler et poivrer
Couvrir d'eau et laisser mijoter à feu doux durant 30 minutes.
En fin de cuisson, mixer la préparation en y ajoutant la moitié du lait de coco.
Laisser mijoter 5 minutes de plus.
Servir chaud

Environ **1,75€** 
PAR PERSONNE