



## Potage aux lentilles corail



*Une recette à base de lentilles corail, que j'aime bien utiliser pour leur belle couleur orange. Ces lentilles se cuisent plus rapidement que les lentilles vertes et permettent de faire une soupe de légumineuses en une quinzaine de minutes à peine, sans nécessiter de trempage au préalable. Cette recette est l'occasion d'accorder autrement les épices tandoori, que l'on utilise généralement avec des viandes grillées ou en brochettes.*

### Ingrédients (pour 2L de soupe) :

- 200 g de lentilles corail
- 300 g de carottes
- 1 tige de céleri-branche
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 cuil à café d'épices tandoori
- 1 cuil à soupe de ghee (beurre clarifié)
- sel et poivre

### Préparation :

Éplucher les carottes, l'oignons et la gousse d'ail. Retirer la partie filandreuse de la branche de céleri. Emincer le céleri en fines tranches. Emincer l'oignon et les carottes. Rincer les lentilles corail.

Dans une cocotte-minute, faire suer l' oignon dans le ghee avec les épices tandoori, puis ajouter les autres légumes et 1.5L d'eau. Couvrir jusqu'à ce que l'eau frémissse. Fermer la cocotte et laisser cuire 15 min sous pression, les légumes doivent être fondants.

Mixer les légumes avec l' eau de cuisson. Goûter et ajouter du poivre et un peu de sel si nécessaire (les épices tandoori sont souvent salées).

Servir chaud.

Le 7 Juillet 2012 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2012/07/07/index.html>