



Velouté de carottes et lentilles de corail



4

Difficulté



20 min



-



20 min



Ingrédients :

- 400g de carottes
- 100g de lentilles de corail
- 1 orange
- 75cl de bouillon de volaille
- 20cl lait de coco (ou de crème fraîche)
- coriandre
- sel
- poivre

Préparation :

Peler les carottes et les couper en rondelles, puis les mettre dans une casserole. Ajouter les lentilles de corail, le zeste de l'orange, la coriandre en poudre. Incorporer ensuite le bouillon de volaille, saler et poivrer.

Faire cuire pendant environ 20 minutes, jusqu'à ce que les carottes deviennent tendres. Mixer en ajoutant le jus de l'orange et le lait de coco, que vous pouvez remplacer par de la crème fraîche.

Vérifier l'assaisonnement et le corriger si besoin. Faire réchauffer à feu doux et servir.