

.....

**VELOUTE DE LENTILLES CORAIL  
ET PATATE DOUCE**



**Ingrédients :**

- 250 g de lentilles corail
- 20 g de gingembre
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 20 cl de lait de coco
- 2 tours de moulin de poivre du Sichuan

Rincer les lentilles à l'eau claire.

Peler le gingembre, l'oignon et l'ail et hacher le tout menu.

Faire blondir avec l'huile d'olive l'oignon, l'ail et le gingembre en remuant. Puis ajouter les lentilles corail et mélanger 30 sec puis verser 3/4 de litre d'eau.

Porter à ébullition et laisser frémir ensuite 15 min.

Mixer les lentilles jusqu'à l'obtention d'une soupe lisse. Laisser sur feu doux et ajouter le lait de coco et remuer pendant 5 min.

A déguster soit chaud soit froid avec des petits croûtons ou nature.

*Recette proposée lors de l'atelier cuisine animé par :*

Julie PAGESSE

NATUROPATHE-REFLEXOLOGUE



Belleville (69)

06 65 21 50 67

[www.naturopathie-beaujolais.fr](http://www.naturopathie-beaujolais.fr)