

Soupe de lentilles Corail

Ingrédients: pour 4 personnes

200g de lentilles corail
1 carotte
1 oignon
1 gousse d'ail
1 c à soupe d'herbes ciselées(basilic menthe)
80g de feta
100g de quinoa
80cl de bouillon de volaille
10cl de crème de coco
1cà soupe d'huile d'olive
2 pincées de cumin
2 pincées de piment de Cayenne
sel,poivre

Préparation :

1)Rincez le quinoa puis cuisez-le 10mn dans l'eau bouillante salée.

Égouttez-le. Pelez puis émincez l'oignon et l'ail. Faites-les revenir 2mn dans l'huile bien chaude;Épluchez puis râpez la carotte, ajoutez-la avec le bouillon les lentilles,le cumin,et le piment.portez à ébullition ,puis laissez frémir 10mn.

2)Versez la crème de coco dans ce bouillon,mixez salez et poivrez.Incorporez-y le quinoa et poursuivez la cuisson 5mn.Rectifiez l'assaisonnement et répartissez dans des bols de service. Émiettez dessus la feta et parsemez des herbes.Servez rapidement.

1 Recette par personne