Audrey PIGNATELLI

VELOUTÉ DE LENTILLES CORAIL, CAROTTES, LAIT DE COCO ET CURRY

5 minutes
30 minutes
3 portions

INGRÉDIENTS

- 1 portion petite d'oignon, cru (50 g)
- 120 grammes de lentilles corail
- 220 grammes de carotte, crue
- 3 grammes de curry, poudre
- 2 grammes de sel
- 20 cl de lait de coco
- 60 cl d'eau

MODE DE PRÉPARATION

1° Au companion
2° Dans le bol muni du couteau ultrablade, mettre l'oignon épluché coupé en morceaux, les carottes épluchées coupées en rondelles, les lentilles, le curry, le sel, le lait de coco et l'eau.
3° Verrouiller le couvercle avec le bouchon en position Maxi et lancer le programme soupe P1, 100°C, 25 minutes.
4° A la casserole
5° Eplucher et couper les carottes en fines rondelles et hacher finement l'oignon.
6° Dans une casserole, mettre tous les ingrédients et faire cuire à feu doux 30 minutes à couvert. Vérifier la cuisson, les carottes doivent être tendres.
7° Mixer au mixeur plongeant.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (158 g)	% AR
ÉNERGIE	109 kcal	173 kcal	9 %
PROTÉINES	7 g	11 g	22 %
GLUCIDES	15 g	24 g	9 %
SUCRES	4 g	6 g	7 %
LIPIDES	1 g	2 g	3 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	1 g	6 %
FIBRES ALIMENTAIRES	6 g	10 g	40 %
SODIUM	192 mg	304 mg	13 %