

Potage crémeux aux lentilles de corail

NOMBRE DE PORTIONS: 4-5

TEMPS DE PRÉPARATION: 30 MINUTES

INGRÉDIENTS



- 2 oignons
- 5-6 carottes moyennes (environ 450-500g ou une livre)
- ¼ tasse d'huile végétale (canola ou olive)
- 5 tasses de bouillon de légumes
- ¾ tasse de lentilles de corail sèches (préalablement rincées)
- 1 contenant de crème de soya Belsoy (250ml)
- 1 c. à thé de cumin
- 1 c. à soupe de poudre d'ail
- ½ c. à soupe de curcuma
- Sel et poivre au goût



PRÉPARATION

1. Hacher les oignons grossièrement et couper les carottes en rondelles (la forme de la coupe importe peu, car les légumes seront broyés).
2. Dans un grand chaudron à feu moyen, attendrir l'oignon et les carottes dans l'huile (environ 5 minutes).
3. Ajouter les lentilles et le bouillon de légumes.
4. Porter à ébullition et laisser mijoter 20 minutes (les carottes doivent être attendries).
5. Retirer du feu, ajouter les épices, la crème de soya Belsoy et broyer le mélange à l'aide d'un pied mélangeur. À ce moment, la soupe peut paraître liquide, mais elle épaissira en refroidissant.