



Soupe de lentilles corail à l'indienne

Ingrédients

1 gros oignon
3-4 gousse d'ail
1 tasse de lentilles corail
4 tasses de bouillon de légumes
1 boîte de 400g de tomates en dés
1 cuillère à soupe de cumin
1 cuillère à café de curry
1 yaourt ou 1 tasse de lait de coco
Sel poivre
Coriandre ou persil pour la décoration.

Préparation :

Découpez l'oignon et l'ail dégermé en petit morceaux,
Dans une casserole, faites chauffer l'huile et y ajouter les oignons et l'ail.
Faites revenir jusqu'à ce que les oignons soient translucides, puis y ajouter les épices et remuer.
Ajoutez ensuite les lentilles, le bouillon et les tomates. Portez à ébullition, puis réduire le feu.
Cuire 15 à 20 minutes jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.
Retirez du feu et ajoutez le yaourt. Mixez la préparation.
Rectifiez l'assaisonnement.

Bonne dégustation.

NB : La soupe peut s'accompagner de warps, qui servent de cuillère pour prendre la soupe.