Soupe de lentilles corail au cumin et au citron

Une soupe veloutée d'un beau orange, relevée de cumin et d'un filet de citron. Elle ne demande aucun trempage et cuit en 20 minutes.

4 personnes	10 min préparation	25 min cuisson	35 min au total	facile niveau

Ingrédients

- 200 g de lentilles corail
- 1 oignon
- 2 carottes
- 2 gousse d'ail
- 2 c. à soupe de huile d'olive
- 1 c. à café de cumin
- 800 ml d'eau
- 1 c. à café de sel
- 1 citron

Préparation

1. Mettre l'oignon, l'ail et les carottes coupées dans le bol.
   5 sec / vitesse 5
2. Ajouter l'huile et le cumin pour faire revenir.
   4 min / 100°C / vitesse 1
3. Ajouter les lentilles rincées, l'eau et le sel.
   20 min / 100°C / vitesse 1 / sens inverse
4. Mixer jusqu'à obtenir une soupe lisse.
   40 sec / vitesse 8
5. Servir avec un filet de jus de citron.

Le conseil de Tiha
Ajoute le citron à la fin seulement, la chaleur affadit son parfum.

Conservation : 4 jours au réfrigérateur, congélation possible.