Soupe mulligatawny au poulet, aux lentilles et au curry

Une soupe indienne épaisse et parfumée au curry, aux lentilles corail, à la pomme et au poulet, finie d'un trait de crème de coco.

4 personnes	15 min préparation	30 min cuisson	45 min au total	facile niveau

Ingrédients

- 1 oignon
- 2 gousse d'ail
- 1 carotte
- 1 pomme
- 20 g de beurre
- 2 c. à soupe de curry en poudre
- 100 g de lentilles corail
- 900 ml de bouillon de volaille
- 300 g de blancs de poulet
- 100 ml de lait de coco
- 1 citron

Préparation

1. Mettre l'oignon, l'ail, la carotte et la pomme en morceaux dans le bol, puis hacher.
   6 sec / vitesse 5
2. Ajouter le beurre et le curry, puis faire revenir.
   4 min / 100°C / vitesse 1
3. Ajouter les lentilles, le bouillon et le poulet en cubes, puis cuire.
   20 min / 100°C / vitesse 1 / sens inverse
4. Retirer le poulet, le couper en petits morceaux, puis mixer la soupe.
   40 sec / vitesse 8
5. Ajouter le poulet, le lait de coco et un filet de jus de citron, puis réchauffer.
   3 min / 90°C / vitesse 1 / sens inverse
6. Servir chaud avec de la coriandre.

Le conseil de Tiha
Ne mixe pas le poulet avec la soupe : il garde ainsi sa texture et donne du corps au plat.

Conservation : 3 jours au réfrigérateur, 2 mois au congélateur.