



La Menthe
Poivrée

Magasin solidaire et responsable

VELOUTE DE LENTILLES ET SON NUAGE DE CURRY



4



10 min



20 min

INGREDIENTS

- 200 g de lentilles en bocal
- 2 oignons
- 15 cl d'eau et 10 cl de lait
- 10 cl de crème fraîche
- 1 oignon
- 1 C. à C. de curry
- Sel et poivre
- Graines de sésame grillé
- 1 poignée de persil haché

PREPARATION

- Peler et ciseler un oignon
- Cuire les oignons dans un faitout chaud et huilé
- Quand ils sont bien fondants, ajouter les lentilles, l'eau et le lait
- Saler et poivrer
- Faire cuire 10 min à feu doux
- Mixer
- Batta 10 cl de crème fraîche en chantilly avec le curry et une pointe de sel
- Verser dans des bols et ajouter une cuillère à café de chantilly au curry
- Ajouter quelques graines de sésame et un peu de persil