

VELOUTE DE PATATE DOUCE ET LENTILLES CORAIL AU CURRY

Ingrédients pour 4 personnes

300g de patate douce
100g de lentilles corail
1 blanc de poireau
1 oignon violet ou jaune
1 gousse d'ail
1 cas d'huile d'olive
1 cac de concentré de tomates
1l de Bouillon de légumes déshydraté ou non au choix
1 cac de curry en poudre ou quelques feuilles de curry
100g de lait de coco
Poivre du moulin
Sel si besoin et selon les goûts
Coriandre fraîche

Instructions

Epluchez les légumes et les couper en morceaux.

Faire cuire les patates douces en petits cubes et les poireaux en petites rondelles 4 min sur le tamis du vitaliseur.

Rincez et égouttez les lentilles corail.

Préparez la soupière du vitaliseur.

Dans une casserole, versez le litre d'eau et le bouillon puis faire chauffer à feu vif.

Dans la soupière, versez l'huile d'olive, ajoutez l'ail écrasé et l'oignon émincé. Faire cuire 5 min. Ajoutez le concentré de tomates, le curry, les légumes et les lentilles corail égoutées.

Instructions

Faire tremper les lentilles corail 24h

Epluchez les légumes et les couper en morceaux.

Faire cuire la patate douce 4 min

Préparez la soupière du vitaliseur

Versez le bouillon chaud sur les légumes, ajoutez le lait de coco.

Faites mijoter 20 min.

Mixez le tout grossièrement.

Ajustez l'assaisonnement.

Parsemez de coriandre fraîche et dégustez.

SERVIR AVEC LA GAUFRE DE PATATE DOUCE, ½ AVOCAT ET 1 OEUF MOLLET.

Cuisson de l'œuf mollet 5,30s au vitaliseur sur le tamis quand l'eau bout. L'immerger dans l'eau glacée avec des glaçons 3 min. Ecalez le délicatement.