



Purée de lentilles corail

Ingrédients :

250 gr de lentilles corail bio de préférence

1 oignon

1 blanc de poireau

1 c à s d'huile d'olive

1/2 litre environ de bouillon de légumes

1 c à café de curry

Emincez l'oignon et le poireau.

Dans une casserole, mettre à chauffer l'huile d'olive. Ajoutez les légumes et faites suer gentiment pendant quelques minutes ;

Rincez vos lentilles et ajoutez-les aux légumes

Saupoudrez de curry et mouillez avec le bouillon

Faire cuire une trentaine de minutes.

Rectifiez l'assaisonnement et passez les lentilles au mixer

<http://manature2.canalblog.com/>