PURÉE OU SOUPE DE LENTILLES CORAIL

Entrée

6 personnes | 60 min | 1,2€ / PER | Très facile

INGRÉDIENTS

- 2 verres de Lentilles corail
- 400g de Sauce tomate **(Réf : 603)**
- 400ml de Lait de coco
- 1 Oignon
- 1 CàS d'Huile d'olive Bruno Viola **(Réf : 142)**
- 2 CàS d'Huile d'olive à l'orange **(Réf : 171)**
- 2 pincées de Coriandre semi fraîche **(Réf : 253)**

PRÉPARATION

1. Faites cuire les lentilles dans une casserole d'eau bouillante pendant environ 20 minutes, jusqu'à ce qu'elles se transforment en purée
2. Emincez l'oignon et faites-le revenir dans un fait-tout avec un peu d'huile d'olive
3. Ajoutez le lait de coco puis la pulpe de tomates
4. Lorsque les lentilles sont cuites, ajoutez-les au mélange
5. Ajouter l'huile à l'orange, le coriandre, mixer légèrement pour obtenir une purée
6. Pour obtenir une soupe mixer, le tout plus longtemps
7. Vous pouvez saupoudrer un peu de coriandre avant de servir