



## soupe de carotte, lentille corail et pomme

### ingrédients - 6 personnes

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon, haché finement
- 2 gousses d'ail écrasées
- 4 carottes coupées en petits dés
- 1 pomme de terre, coupée en petits dés
- 150g de lentilles corail
- 3 cuillères à café de graines de cumin grillées, et un peu plus pour garnir
- 1,5 l de bouillon de légumes
- 4 cuillères à soupe de lait de coco
- 2 pommes râpées
- 20g de coriandre fraîche, hachée
- Sel et poivre au goût.

### Recette

Commencez par la torréfaction des graines de cumin. Chauffer une petite poêle et ajoutez les graines de cumin. Faites cuire pendant quelques minutes jusqu'à ce que vous sentiez une odeur de leur parfum merveilleux. Retirer du feu et broyer dans un mortier et un pilon.

Chauffez l'huile d'olive dans une grande casserole, ajoutez les oignons et cuire à feu doux pendant environ 5 minutes.

Ajoutez les carottes et les pommes de terre et poursuivre la cuisson pendant 5 minutes

Ajoutez l'ail et les lentilles et cumin moulu. Remuez bien.

Ajoutez le bouillon et cuire pendant environ 25 minutes jusqu'à ce que les carottes soient tendres.

Ajoutez la pomme, le lait de coco et la coriandre. Faites cuire pendant quelques minutes.

Assaisonnez au goût et bien mélanger.