



SOUPE AUX LENTILLES ROUGES À L'INDIENNE

(recette pour 6 élèves)

	Ingrédients	Quantité
○	Oignon	1/2
○	Gousse d'ail	1
○	Carotte	1/2
○	Beurre	25 ml
○	Poudre de cari	2,5 ml
○	Gingembre frais, râpé	7,5 ml
○	Bouillon de poulet	375 ml
○	Lait de coco	125 ml
○	Pâte de tomate	15 ml
○	Lentille rouge	90 ml
○	Sel et poivre	

PRÉPARATION

1. Hacher l'oignon, la gousse d'ail et la carotte.
2. Dans une casserole, attendrir l'oignon, l'ail et la carotte dans le beurre.
3. Ajouter le cari et cuire 1 minute.
4. Ajouter le gingembre, le bouillon, le lait de coco et la pâte de tomate.
5. Porter à ébullition et ajouter les lentilles. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter 20 minutes. Rectifier l'assaisonnement.
6. Mettre les chips de pappadums 20 secondes au micro-ondes une à la fois et les servir en accompagnement.

