



## SOUPE DE LENTILLE JAUNES ET COCO



### Ingrédients :

250 g de lentilles jaunes  
4 tomates  
300 g d'ananas frais  
1,5 litre de bouillon de légumes  
20 cl de lait de coco  
1 oignon  
4 gousses d'ail  
30 g de gingembre frais  
1 cuil. à soupe d'huile de coco  
1 cuil. à café de curry  
1 cuil. à café de curcuma  
1 petit piment  
12 brins de coriandre

### Recette :

Peler et émincer les oignons, les gousses d'ail le gingembre.

Laver et épépiner les tomates coupées en quartier.

Parer l'ananas, enlever la partie dure au centre et découper la chair en morceaux.

Rincer les lentilles à l'eau froide.

Dans une casserole, faire revenir l'oignon et l'ail émincés

dans une cuillère à soupe d'huile de coco. Ajouter le gingembre, les épices, le piment finement haché,

les lentilles jaunes, les tomates et l'ananas. Bien mélanger et laisser mijoter 5 mn puis recouvrir avec

1,5 litre de bouillon de légumes.

Poursuivre la cuisson 15 mn puis verser dans la soupe le lait de coco. Prolonger 5 mn de plus.

C'est prêt ! Mixer le tout et servir la soupe agrémentée de coriandre ciselée et de quelques dés d'ananas.

### Notes :

- Consultation sur rendez-vous uniquement -

