

Velouté corail au curry et citron confit



Ingrédients pour 4 personnes (recette de Régis février mars 2013)

- 200 g de lentilles corail
- 1 citron confit
- 1 oignon blanc
- curry, sel, poivre
- huile d'olive
- coriandre ou persil

Au Cook'in: coupez l'oignon en 4 et mixez-le quelques secondes vitesse 6. Ajoutez 10 g d'huile d'olive et programmez 3 mn, 80° vit2. Ajoutez les lentilles corail rincées et égouttées, versez 1,25l d'eau froide. Programmez 15mn, 100°, vit 2. Prolongez éventuellement de quelques minutes si les lentilles ne sont pas assez cuites. Retirez un peu de bouillon et assaisonnez. Mixez vitesse 5 puis turbo en ajoutant un peu de bouillon selon la consistance souhaitée.

A la casserole: Emincez l'oignon et faites le fondre dans un filet d'huile d'olive quelques minutes à feu doux. Saupoudrez de curry, mélangez. Ajoutez les lentilles rincées et la moitié du citron confit coupé en petits morceaux. Couvrez d'environ 1,25 l d'eau. Portez à ébullition et faites cuire 20 mn jusqu'à ce que les lentilles soient bien tendres. Mixez et assaisonnez.

Servez chaud avec quelques dés de citron confit et des pluches de coriandre ou persil et de quelques gouttes d'huile d'olive.

Le Flo des saveurs Mars 2014