

SOUPE AUX LENTILLES ROUGES À L'INDIENNE

Ingrédients : pour 4 portions

- 1 oignon, haché
- 2 gousses d'ail, hachées
- 1 carotte, hachée finement
- 3 c. à soupe (45 g) de beurre
- 1 c. à thé (5 ml) de poudre de cari
- 1 c. à soupe (15 ml) de gingembre frais, râpé
- 5 tasses (1,25 litre) de bouillon de poulet
- 1 tasse (250 ml) de lait de coco
- 2 c. à soupe (30 ml) de pâte de tomate
- $\frac{3}{4}$ tasse (138 g) de lentilles rouges
- Sel et poivre

Ajouts :

- $\frac{1}{2}$ -1 c. à thé (2-5 ml) *sambal oelek*
- *Jus de citron au goût*
- *Zeste de citron au goût*

Préparation :

1. Dans une casserole, attendrir l'oignon, l'ail et la carotte dans le beurre.
2. Ajouter le cari et cuire 1 minute.
3. Ajouter le gingembre, le bouillon, le lait de coco et la pâte de tomate.
4. Porter à ébullition et ajouter les lentilles. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter 20 minutes. *Dans la dernière minute de cuisson, ajouter le sambal oelek.* Rectifier l'assaisonnement.
5. *Au service, garnir de zeste de citron et d'une giclée de jus de citron dans chaque assiette.*

Source : déclinaison d'une recette de Ricardo

<http://www.ricardocuisine.com/recettes/336-soupe-aux-lentilles-rouges-a-l-indienne>

« La fille de l'anse aux coques », Maripel, le lundi 22 octobre 2012

<http://lafilledelanseauxcoques.blogspot.ca/2012/10/soupe-aux-lentilles-rouges-lindienne.html>