

Soupe Mulligatawny

Par Lanutrition.fr Publié le 09/01/2017 Mis à jour le 22/03/2017



Une soupe originaire d'Inde, relevée et complète !

Préparation : 15 min

Cuisson : 30 min

Ingédients pour 8 personnes :

- 150 g de lentilles vertes
- 1,5 oignon
- 1,5 gousse d'ail
- 3 tiges de céleri
- 2 carottes
- 20 g de beurre
- 25 ml d'huile de colza
- 0,5 g de piment rouge séché
- 1/2 c. à soupe de curry
- 1,5 L de bouillon de poulet maison
- 120 g de riz basmati
- 1 pomme
- 1 citron pressé
- 190 ml de lait de coco
- 3 c. à soupe de coriandre fraîche
- Sel
- Poivre

Préparation

Rincer les lentilles, les égoutter et réserver.

Hacher finement l'oignon, l'ail, le céleri et la carotte. Dans une casserole chauffer le beurre et l'huile à feu moyen-doux. Y faire revenir les légumes 5-6 min jusqu'à ce que l'oignon devienne translucide. Ajouter le piment rouge finement haché et la poudre de cari. Cuire 1 min en brassant. Verser le bouillon de poulet maison, ajouter les lentilles et porter à ébullition. Baisser le feu, couvrir et mijoter 30 min, jusqu'à ce que les lentilles soient cuites.

Pendant que la soupe mijote, cuire le riz basmati séparément et l'ajouter à la soupe. Lorsque la soupe est prête, vérifier l'assaisonnement, ajouter le poulet en morceaux (celui du bouillon) et la pomme coupée en petits dés. Cuire quelques minutes pour réchauffer les ingrédients. Ajouter le jus de citron et le lait de noix de coco. Servir dans des bols, en saupoudrant de feuilles de coriandre fraîche.

