



Soupe au panais et lentilles corail



En hiver, la soupe c'est tous les soirs ou presque. Cette soupe trouvée sur le blog de [Pascale Weeks](#) correspondait pile poil au contenu de mon panier de légumes hebdomadaire. Et ce fut un régal ! Le goût légèrement sucré du panais s'accorde particulièrement bien avec les lentilles corail, le tout relevé par le parfum du curry.

Ingrédients (pour 2L de soupe) :

- 2 panais
- 500 g de carottes
- 2 blancs de poireaux
- 100 g de lentilles corail
- 1 oignon
- 1 cube de bouillon de légumes
- 1 cuil à café de curry en poudre

Préparation :

Éplucher les carottes, les oignons et les panais. Laver les poireaux à grande eau pour éliminer la terre. Couper les feuilles vertes pour ne garder que les blancs. Couper les blancs en fines rondelles. Émincer l'oignon et les carottes. Rincer les lentilles corail

Dans une cocotte-minute, faire suer les oignons, puis ajouter les autres légumes et 1L d'eau. Couvrir jusqu'à ce que l'eau frémisses. Ajouter alors le cube de bouillon et le curry. Fermer la cocotte et laisser cuire 15 min sous pression, les légumes doivent être fondants.

Mixer les légumes avec l'eau de cuisson. Goûter et ajouter un peu de sel si nécessaire.

Le 02 Décembre 2009 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2009/12/02/index.html>