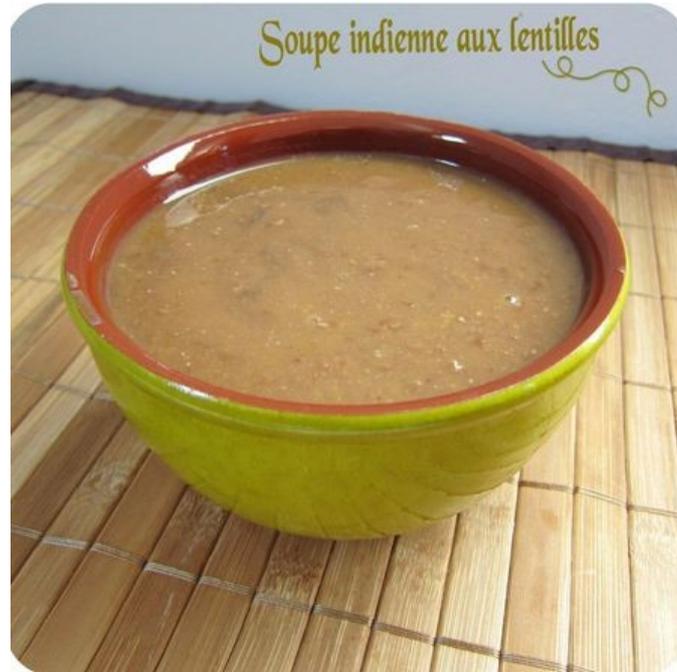




Cuisine et
dépendances

Soupe Indienne aux lentilles



Une recette délicieuse et parfumée, très appréciée en hiver. Le garam massala est un mélange d'épices souvent utilisé dans la cuisine indienne : si vous n'avez pas de mélange tout prêt, vous pouvez utiliser du cumin, de la coriandre, du fenugrec, du clou de girofle et du curcuma.

Ingrédients (pour 4 à 6 personnes) :

- 250 g de lentilles
- 2 carottes
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 70 g de concentré de tomates (1 petite conserve)
- 1 cube de bouillon de volaille
- 1 cuil à café de garam masala
- sel et poivre

Préparation :

Peler et émincer grossièrement l'oignon. Peler les carottes, les couper en gros tronçons. Éplucher l'ail. Rincer les lentilles dans une passoire en les passant quelques instants sous l'eau courante.

Remplir une cocotte minute avec 2 L d'eau froide et verser dedans les légumes et les lentilles égouttées. Ajouter le bouillon-cube, les épices et le concentré de tomates. Ferme le couvercle hermétiquement et porter à ébullition. Laisser cuire à petits bouillons une vingtaine de minutes après la rotation de la soupape.

Après la cuisson, laisser légèrement refoirdir une dizaine de minutes et mixer les légumes avec l'eau de cuisson pour obtenir une consistance fluide.

Servir bien chaud.

Le 01 Février 2012 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2012/02/01/index.html>