

Velouté de lentilles corail



200 g de lentilles corail – 1 grosse boîte de tomates pelées – 2 oignons – 1 cuillère à soupe de cumin en poudre – 1 cuillère à café de graines de coriandre – 1.5 litres de bouillon de légumes – 3 cuillères à soupe d’huile d’olive

Epluchez les oignons et coupez-les en petits morceaux. Dans une cocotte versez l’huile d’olive et faites revenir l’oignon pendant 5 minutes. Ajoutez les tomates pelées et leur jus, les lentilles, les graines de coriandre et terminez en versant le bouillon de légumes.

Couvrez et laissez mijoter doucement pendant 30 minutes.

Mixez et servez.

