

13 novembre 2009

Velouté de lentilles corail

- ◇ 250g de lentilles corail
- ◇ 1 poireau
- ◇ 2 poivrons
- ◇ 1 l d'eau

Nettoyer les poireaux et poivrons.

Et couper le poireau en rondelles, les poivrons en lanières.

Faire cuire dans l'huile d'olive, les petits légumes, 2 minutes.

Ajouter les lentilles corail et l'eau.

Porter à ébullition puis laisser cuire doucement 15 à 20 minutes.

Mixer, saler, poivrer.

Le poivron a donné un peu de force à ce velouté et dispense d'ajouter des épices comme du cumin ou du jus de citron.

Fut servi avec du persil ciselé et des dés de mimolette.



Participants:

Jennifer

Josette

Corinne

Laurent

Marie-Hélène

Béa

Françoise