

SOUPE AUX LENTILLES ROUGES

MATÉRIEL

- 3 c. à table (45 ml) d'huile de canola
- 1 oignon espagnol
- 6 gousses d'ail
- 2 c. à table (30 ml) de gingembre frais râpé
- 1 c. à thé (5 ml) de cumin
- 1 c. à thé (5 ml) de poudre de cari
- 1 c. à thé (5 ml) de coriandre moulu
- ½ c. à thé (3 ml) de cannelle moulue
- 1 c. à thé (5 ml) de Tabasco ou Cayenne
- 2 tasses (500 ml) de lentilles rouges
- 8 tasses de bouillon (2 litres) de poulet ou de légumes
- 1 boîte de 398ml (14 onces) de tomates en dés
- 1 boîte de lait coco
- Le jus d'une lime
- Sel et poivre

MÉTHODE

1. Dans une casserole, faire suer l'oignon émincé dans l'huile pendant 5 min, jusqu'à ce qu'il soit transparent.
2. Ajouter l'ail et les épices et cuire une minute en brassant.
3. Ajouter les lentilles, le bouillon et les tomates. Saler et poivrer. Porter à ébullition et réduire le feu au minimum.
4. Laisser mijoter 20 minutes à découvert. Quand les lentilles sont défaites, ajouter le lait de coco.
5. Vérifier l'assaisonnement. Ajouter le jus de lime.
6. Servir garnie de coriandre fraîche et de noix de coco grillée.