

Crème de chou-fleur et lentilles corail au curry



Réalisée avec du chou-fleur rôti et en crème, cette recette de soupe de chou-fleur aux lentilles corail et au curry sera parfaite pour un repas simple et délicieux. Une recette saine et gourmande prête en seulement quelques étapes !

- 1 chou-fleur
- 3 brins de coriandre
- 2 cuil. à soupe de graines de fenouil
- 1 citron (jus)
- 150 g de lentilles corail
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 2 cuil. à soupe de pâte de curry rouge ou curry en poudre
- Sel
- Poivre

La préparation de la recette

1. Lavez le chou-fleur. Coupez la moitié en petites fleurettes. Coupez le reste en petits morceaux.
2. Préchauffez le four à 200 °C. Répartissez les fleurettes sur une plaque de cuisson. Badigeonnez-les avec 2 cuil. à soupe d'huile et parsemez-les de 1 cuil. à soupe de graines de fenouil. Laissez dorer les fleurettes environ 15 min.
3. Faites chauffer l'huile restante. Ajoutez le reste des graines de fenouil, les lentilles passées sous l'eau et le chou-fleur en morceaux. Ajoutez la pâte de curry, mélangez bien et couvrez d'eau à hauteur. Laissez cuire environ 30 min jusqu'à ce que l'ensemble soit bien cuit en rajoutant de l'eau éventuellement.
4. Mixez fortement pour obtenir une consistance lisse. Salez, poivrez et versez le jus du citron. Mélangez encore.
5. Versez la crème dans un bol ou assiette et parsemez de graines de fenouil, de fleurettes de chou-fleur rôties, et de feuilles de coriandre.