

Crème de lentilles corail

Temps de préparation : 7 mn + Thermomix : 26 mn

1 oignon
3 carottes
1 gousse d'ail
180 g de lentilles corail
1 000 g d'eau
1 cube de bouillon de volaille
40 g de concentré de tomates
1 c. à café de sel
Poivre
60 g de crème liquide

- Mettre dans le bol l'oignon coupé en deux, les carottes coupées en tronçons et la gousse d'ail. Mixer **5 sec / vitesse 5**.
- Ajouter les lentilles rincées avec le reste des ingrédients sauf la crème, et programmer **25 mn / 100° / vitesse 1**.
- À la sonnerie, mixer **1 mn / vitesse 10**, en maintenant le gobelet avec un torchon pour éviter les projections bouillantes.
- Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire (rallonger d'eau selon votre goût) et servir avec un trait de crème liquide dans chaque assiette.

Soupe de carottes au lait de coco

Temps de préparation : 7 mn + Thermomix : 41 mn

2 échalotes
20 g d'huile d'arachide
1/2 c. à café de gingembre en poudre
600 g de carottes
500 g d'eau
1 c. à café de sel
Poivre
1 pincée de thym
4 brins de persil
200 g de lait de coco

- Introduire les échalotes dans le bol et mixer **5 sec / vitesse 5**.
- Râcler les parois du bol avec la spatule, ajouter l'huile, le gingembre, et les carottes épluchées et coupées en morceaux.
- Programmer **5 mn / 100° / vitesse 1**.
- À la sonnerie, ajoutez l'eau, le sel, le poivre, le thym et la moitié du persil préalablement haché. Cuire **35 mn / 100° / vitesse 1**.
- À la sonnerie, ajouter le lait de coco et mixer **1 mn / vitesse 10**, en maintenant le gobelet avec un torchon pour éviter les projections bouillantes.
- Servir dans de grands bols et parsemer chaque portion de l'autre moitié de persil haché.

Conseil Thermomix

Vous pouvez parfumer cette soupe d'inspiration asiatique, avec une pointe de piment ou un peu de harissa (en pâte). De même, la coriandre peut remplacer le persil.