


# DHAL DE LENTILLES CORAIL

Préparation	15min
Cuisson	25min
Total	40min
Part(s)	4 personnes
Difficulté	



## Ingrédients :

2 oignons rouges	Sel de mer FUCHS
2 cuillères à soupe de ghee (ou de beurre clarifié)	500 ml de jus de carotte
300 g de lentilles corail	600 ml de bouillon de légumes
1 cuillère à café de curry gold FUCHS	50 g de noix de cajou
1 cuillère à café de curry rouge FUCHS	½ botte de persil
½ cuillère à café de gingembre moulu FUCHS	

## Préparation :

1. Tailler les oignons en petits dés. Dans un fait-tout, faire suer les oignons dans le ghee jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajouter les lentilles, le curry rouge, le curry gold et le gingembre et poursuivre la cuisson 2-3 minutes.
2. Déglacer avec le bouillon et le jus de carotte, porter à ébullition, puis laisser mijoter environ 20 minutes. Réduire en purée à l'aide d'un mixeur plongeant et saler à convenance.

Astuce : si la soupe est trop épaisse, ajouter du bouillon.

Hacher grossièrement les noix de cajou et les griller à sec dans une poêle jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Pour terminer, hacher le persil et le parsemer sur la soupe avec les noix de cajou.

