

# SOUPE DE LENTILLES CORAIL, POIVRONS, CHORIZO & COCO



Recettes100faim.fr

## Ingrédients :

- Lentilles corail crues 200g
- 2 grosses gousses d'ail = 12g
- 1 gros oignon = 100 à 150g
- 1 gros poivron = 150 à 200g
- Chorizo 80g
- Eau 4x le volume de lentilles = 800mL environ
- Lait de coco 200mL
- Poivre
- Épices (colombo, mélange cajun, paprika ou curry)
- Coriandre

## Astuces :

- Varier les légumes en fonction des saisons : courgettes, carottes, brocolis...
- Pour une version sans porc, réaliser cette recette sans chorizo.
- Remplacer le lait de coco par de la crème fraîche.

**Préparation : 10 minutes | Cuisson : 30 minutes**  
**Pour 4 personnes (1,2L de soupe environ)**

1. Éplucher les gousses d'ail et les couper en **morceaux**.
2. Éplucher les oignons et les couper en **morceaux**.
3. Laver les poivrons, enlever le trognon et les pépins et le couper en **morceaux**.
4. Enlever la peau du chorizo et le couper en petits **morceaux**.
5. Dans une **casserole** ou au **robot** : verser les lentilles corail, l'ail, les oignons, les poivrons, le chorizo, le poivre, les épices et l'eau. Laisser cuire environ **30 minutes** sur **feu moyen** (l'eau doit frémir).
6. **Au dernier moment** : ajouter le lait de coco et la coriandre et **mixer** jusqu'à obtenir une texture lisse et onctueuse. **Si la texture est trop épaisse**, ajouter + de lait de coco.



@Recettes100faim.fr