

Soupe de lentilles corail au quinoa

Waiting for the sun
<http://waitingforthesun.caladano9.fr/>



Il vous faut pour 6 personnes

• 150 g de lentilles corail • 1 boîte de tomates concassées (400 g) • 75 g de quinoa • 1 càc de coriandre en poudre • 1/2 càc de cumin • 1 pointe de couteau de piment d'Espelette • 1 oignon • 1 L d'eau bouillante • sel, poivre, huile d'olive

Bien rincer les lentilles corail.

Dans une cocotte, faire revenir l'oignon pelé et émincé dans un peu d'huile d'olive.

Lorsqu'il est translucide, ajouter les tomates, remuer, les lentilles, et le quinoa.

Laisser cuire 1 minute puis ajouter l'eau bouillante. Saler, poivrer, remuer puis fermer la cocotte et laisser cuire 15 minutes après la montée en pression.

Ouvrir la cocotte, laisser un peu refroidir avant de mixer longuement au mixeur plongeant. Ajouter une pointe de couteau de piment d'Espelette. Goûter, rectifier l'assaisonnement en sel et poivre et servir chaud.