

## Soupe de lentilles corail au curry et aux bettes

- 8 personnes
- Préparation : 45 minutes
- Cuisson : 15 minutes
- Difficulté : facile



### Ingrédients :

- 2 c.s. d'huile d'olive
- 2 oignons moyens émincés
- 1 grosse carotte coupée en cubes
- 1 petit pied de céleri-branche coupé en tranches minces
- 3 poivrons rouges coupés en dés
- 2 grosses gousses d'ail hachées finement
- 2 c.s. de poudre de curry
- 1/4 cc de Cayenne
- 1 cc de cumin en poudre
- 1 c.s. de racine de gingembre fraîche hachée finement
- 1 livre de lentilles corail rincées
- 2 litres d'eau ou de bouillon de légumes ou de poulet
- 1 boîte d'environ 40 cl de lait de coco
- 1 cc de sel
- 1 botte de bettes
- 1 bonne poignée de coriandre fraîche hachée

### Préparation

- Faire chauffer l'huile dans une grande marmite. Ajouter les oignons, les carottes, le céleri, les poivrons rouges, l'ail, le gingembre et les épices et faire sauter 5 minutes, jusqu'à ce que l'oignon ait un peu ramolli.
- Ajouter l'eau ou le bouillon, ainsi que le sel, le lait de coco et les lentilles, et amener à ébullition.
- Réduire le feu et laisser cuire à feu doux à découvert jusqu'à ce que les lentilles soient cuites, environ 10 minutes.
- Pendant que la soupe mijote, enlever les côtes des bettes et déchirer le vert en effilochade. Ajouter cette verdure en remuant jusqu'à ce qu'elle soit d'un beau vert vif et réduite de volume (environ 2 minutes). Goûter pour rectifier éventuellement l'assaisonnement et servir.