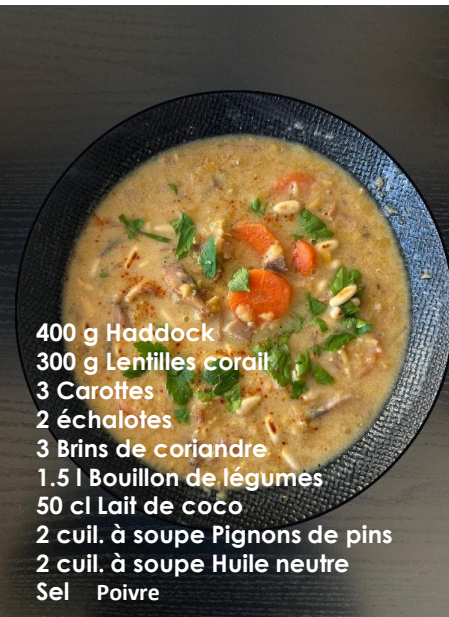


Velouté saveur coco, lentilles, haddock

POUR 4 PERSONNES

Prépare le bouillon de légumes. Pèle, rince et coupe les carottes en rondelles. Rince les lentilles. Pèle et émince les échalotes. Fais-les fondre dans une marmite avec l'huile, à feu doux, en mélangeant jusqu'à ce qu'elles deviennent translucides. Ajoute les lentilles et le bouillon chaud. Mélange et porte à ébullition. Ajoute les carottes, couvre la marmite et laisse cuire à frémissement pendant 20 minutes. Émince les filets de haddock. Verse le lait de coco dans la marmite, mélange et ajoute les morceaux de poisson. Laisse-les pocher pendant 5 minutes. Fais torréfier les pignons de pin quelques minutes dans une poêle à feu moyen, en remuant régulièrement. Goûte la soupe, puis sale et poivre selon ton goût. Répartis-la dans les assiettes et parsème de coriandre ciselée.



400 g Haddock
300 g Lentilles corail
3 Carottes
2 échalotes
3 Brins de coriandre
1.5 l Bouillon de légumes
50 cl Lait de coco
2 cuil. à soupe Pignons de pins
2 cuil. à soupe Huile neutre
Sel Poivre