



Dès  
12 mois

CHAQUE JOUR LA VIE À PLEINES DENTS

# La soupe tibétaine

## INGRÉDIENTS

pour 700 g de soupe environ



200g de lentilles corail



120 g d'eau (ajuster selon la texture souhaitée)



1 petit oignon



60 g lait de coco



1/2 gousse d'ail



1 pincée de curry



1 petite aubergine

## PRÉPARATION

1 casserole + 1 poêle + 1 mixeur + Les ustensiles habituels

- Porter une casserole d'eau à ébullition, puis réduire le feu pour précuire les lentilles durant 10 minutes.
- Pelez et émincez l'oignon et l'ail.
- Coupez l'aubergine en cubes.
- Faites revenir les 3 légumes à feux doux durant 10 minutes dans une poêle à part.
- Versez les légumes dans les lentilles en court de cuisson, puis incorporez le curry (si vous en avez envie).
- Laissez cuire encore environ 15 minutes en ajustant la quantité d'eau.
- Ajoutez le lait de coco.
- Mixez la préparation avant de la servir chaude.

! Bon APPÉTIT !