

Soupe indienne au poulet et lentilles corail

Pour cette recette, j'utilise du bouillon de poulet maison qui n'est pas du tout salé, donc si ton bouillon est salé, n'ajoute le sel qu'en fin de cuisson, si cela est vraiment nécessaire.

Rince systématiquement tes lentilles (corail ou vertes), en les frottant légèrement.

Le céleri rave peut être remplacé par du céleri en branche.

Recette pour 8 personnes

1 C à soupe d'huile
2 oignons émincés
150 g de carottes coupées en petits dés
150 g de céleri rave coupé en petits dés
2 pommes Granny Smith coupées en petits dés
1,5 litres de bouillon de poulet (voir note ci-dessus)
200 g de lentilles corail sèches (rincées et égouttées)
400 g de filets de poulet
4 grosses gousses d'ail
2 cm de racine de gingembre frais finement émincé ou râpé
1 C à café de sel
2 C à soupe de curry
1 petit bouquet de coriandre fraîche
tranches de citron vert
8 nâans

Préparation

Fais chauffer le bouillon de poulet dans une cocotte. Quand il bout, baisse le feu et plonge les filets de poulet entier. Laisse cuire à feu doux environ 5 minutes. Enlève les filets cuits du bouillon et réserve. Met ton bouillon dans un saladier en attente.

Dans la même cocotte (pas besoin de la laver), fais revenir l'oignon dans l'huile à feu moyen pendant environ 3 minutes, jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Ajoute l'ail écrasé ou finement émincé et le curry, remue bien pour ne pas les brûler. Cette étape de cuisson des épices est importante pour révéler tous les arômes des épices. Ajoute le gingembre, les carottes, le céleri et la pomme, remue bien pour les enrober.

Ajoute le bouillon de poulet et les lentilles corail. Porte à ébullition, baisse le feu et laisse mijoter 30 minutes à feu moyen.

Pendant ce temps coupe tes filets de poulet en tout petits dés.

Quand ta soupe est cuite, passe la au blender. Remets la dans la cocotte, ajoute le sel si besoin, et le poulet.

Sers ta soupe garnie de coriandre fraîche ciselée, de tranches de citron vert et de nâans chauds.

