

Velouté de lentilles corail à l'oignon et tartine gratinée

RECETTE



20 minutes



25 minutes



6 personnes

Ingrédients

- 6 gros oignons jaunes
- de l'huile d'olive
- 1 c à c de graines de fenouil
- ½ c à c de feuilles de thym
- ½ c à c de mélange 4 épices
- 100 g de lentilles corail
- 1 litre d'eau
- 1 cube de bouillon de miso*
- 1 gousse d'ail
- 6 tranches de pain*
- 1 c à s de pâte de miso*
- emmental* râpé

*PEUT CONTENIR DES ALLERGÈNES

1. Éplucher et émincer tous les oignons.
2. Verser l'huile d'olive dans un faitout, ajouter les oignons, les graines de fenouil et le mélange 4 épices. Laisser compoter à feu doux pendant 15 minutes en mélangeant régulièrement.
3. Réserver huit cuillères à soupe d'oignons pour les tartines.
4. Préchauffer le four à 180°C.
5. Rincer les lentilles corail et les verser dans le faitout.
6. Ajouter un litre d'eau, une pincée de feuilles de thym et le cube de bouillon de miso, puis porter à ébullition et cuire 15 minutes.
7. Prélever deux cuillères à soupe de bouillon, y délayer la pâte de miso et ajouter aux oignons réservés. Mélanger pour obtenir une compotée.
8. Trancher le pain, le poser sur une plaque de cuisson, garnir les tartines d'oignons au miso, puis parsemer d'emmental râpé et de feuilles de thym. Faire gratiner au four 8 à 10 minutes à 180°C.
9. Peler et presser la gousse d'ail, l'ajouter à la soupe, mixer et servir.
10. Déguster la soupe avec une tartine d'oignons au miso gratinée à l'emmental !

Sargé | ZAC de la Pointe, Sargé
Université | 22 bd Louis Leprince-Ringuet
République | 1 b rue Gambetta, Le Mans

Atlantides | 4 avenue d'Haouza, Le Mans
Antarès | Giratoire de César, Le Mans
Allonnes | Rue de la Raterie, Allonnes

 www.cuisine-moi-un-fenouil.fr

biocoop

| Le Fenouil



@fenouilbiocoop