

# Soupe anti-inflammatoire – Curcuma & lentille

## Ingrédients :

- 200g de **potiron**, haché grossièrement
- 4 **carottes**, hachées grossièrement
- 1 **patate douce**, hachée grossièrement
- 4 **tomates**, hachées grossièrement
- 3 gousses **d'ail**
- 1 Cc graines de **moutarde**
- 1 **oignon** rouge
- 300ml de **bouillon de légumes**
- 200ml **crème de coco**
- 1 poignée de **coriandre** fraîche, hachée grossièrement
- 2,5 cm de racine de **curcuma**
- 2,5 cm de racine de **gingembre**
- 1/2 **poivron rouge**
- 1 tasse de **lentilles**
- Huile de **noix de coco**
- **Poivre** (*améliore la biodisponibilité du curcuma*)
- **Sel** de mer, himalaya

## Option, en garniture:

- 1/2 tasse de noix de cajou
- 2 Cs de graines de citrouille
- 1 gousse d'ail, hachée
- Facultatif: Piment rouge finement tranché

## Temps de réalisation : 60 minutes

- Commencez par découper **les oignons rouges, l'ail, le gingembre** (*pelées*) et le **curcuma** (*pelées*).
- Chauffez doucement un peu d'**huile de noix de coco** dans une casserole et faire revenir doucement l'**oignon**, une fois qu'il a commencé à réduire, ajoutez l'**ail**, et la **moutarde** (*en faisant attention à ne pas brûler l'ail*)
- Maintenant, ajoutez les **légumes racines** (*carotte, citrouille, patate douce*), le **poivron rouge** et les **tomates**, puis remuez tout autour pour enrober les légumes dans l'huile
- Ajoutez le **bouillon**, puis ajoutez les **lentilles**. Si vous utilisez des **lentilles sèches**, vous devez ajouter 50 ml de bouillon en plus et ajoutez 10 minutes le temps de cuisson supplémentaire, mais si vous utilisez des **lentilles en conserve** (*bio*), les ajouter.
- Baissez le feu et laissez les légumes ramollir, puis les lentilles cuir.
- Une fois ramolli, ajoutez la **crème de noix de coco**, la **coriandre hachée**, le **poivre**, **sel**, le **gingembre** et le **curcuma**, puis mixer le tout jusqu'à obtenir une consistance lisse
- En option, pour la garniture (*je la trouve très agréable et adaptée pour cette soupe*), tout simplement casser les **noix de cajou** sur une planche à l'aide d'un couteau, et faire cuire **les graines de citrouille** dans un peu d'**huile de noix de coco** avec de l'**ail haché** jusqu'à ce que le mélange commence à doré.
- Servir la soupe dans des bols avec un **brin de coriandre**, un **filet de crème de noix de coco** et la **garniture de noix de cajou** (*avec du piment en option*), attention les papilles !!!

*Cette soupe se suffit à elle-même : savoureuse, super alcaline, super anti-inflammatoire, super santé !*