KIKKOMAN

Plat de lentilles corail au yaourt aux épices et dés de dattes

durée totale **30 min.** **30 min.** temps de préparation

Données nutritionnelles (par portion):
1.473 kJ / 352 kcal

Matières grasses: **4 g** Protéines: **23 g**
Glucides: **42 g**

INGRÉDIENTS

4 portions

2	petits oignons
2 càc	d'huile d'olive
600 ml	de bouillon de légumes
200 g	de lentilles corail
1	carotte
1	branche de céleri
320 g	de tomates en morceaux (en conserve)
1 càc	de poudre de curry
2 càs	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
	poivre du moulin

Pour le yaourt aux épices :

100 g	de yaourt
100 g	de crème aigre
1 pincées	de cumin blanc moulu
1 pincées	de cardamome moulu
1 pincées	de cumin moulu
1 pincées	de zeste de citron râpé

Ainsi que :

40 g	de dattes
1 càc	de poudre de poivron

PRÉPARATION

Étape 1

Couper les oignons en morceaux et les faire revenir dans l'huile. Ajouter le bouillon et les lentilles et porter à ébullition. Baisser le feu et laisser mijoter 10 minutes. Ajouter la carotte, le céleri et les tomates et laisser mijoter encore 5 minutes à feu moyen. Incorporer la poudre de curry, assaisonner la soupe avec la sauce soja naturellement fermentée Kikkoman et poivrer. Couvrir et laisser infuser quelques minutes à petit feu.

Étape 2

Pendant ce temps, mélanger tous les ingrédients du yaourt aux épices. Couper les dattes en petits dés.

Étape 3

Verser la soupe dans les assiettes. Mettre un peu de yaourt aux épices au milieu, décorer avec les dattes coupées en dés et saupoudrer de poudre de poivron.