

Recettes de cuisine

de Mamie Vera

Préparation

Pour 4 personnes
Temps de préparation 15 minutes
Cuisson 40 minutes

Rincez les lentilles sous l'eau froide.
Pelez l'oignon et les 2 gousses d'ail.
Hachez les finement.

Dans une cocotte, versez un filet d'huile d'olive puis faites revenir les ailes de poulet.

Lorsque les ailes sont bien dorées, les retirer, ajoutez l'oignon et l'ail, faire bien revenir jusqu'à ce qu'il dore, rajoutez les ailes de poulet, salez et poivrez, saupoudrez-les de safran, ajoutez les lentilles et mouillez avec 1,5 litre d'eau.

Couvrez et laissez frémir 30 minutes.

Otez les ailes de poulet pour en prélever la chair.

Mixer la soupe au blender ou à l'aide d'un mixer plongeant, ne pas mixer la totalité, pour obtenir la consistance idéale, ajoutez la crème fraîche.

Servez le velouté bien chaud dans des assiettes creuses en y répartissant les petits morceaux de poulet.

La source pour les ailes de poulet est de Femina

Commentaires



Cliquez pour agrandir l'image

Un petit velouté original avec ses petites lentilles corail.

Vous pouvez servir ce velouté en entrée.

Ajouter un commentaire



VELOUTE DE LENTILLES CORAIL

AU SAFRAN



Ingrédients

250 g de lentilles corail
6 ailes de poulet
1 oignon
2 gousses d'ail
2 dosettes de safran
en filaments
huile d'olive
sel/poivre du moulin
2 cuillerées à soupe
de crème fraîche



