

Shorbat Adas au safran

Atelier culinaire du **15 novembre 2025** animé par **Gabrielle Fourny**



X 4



mn



mn



Ingrédients

- 160 gr de **lentilles corail**
- 1 **carotte**
- 150 ml de **coulis de tomates BIO**
- 1 **oignon**
- 1 **gousse d'ail**
- ½ **citron**
- Feuilles de **coriandre fraîche**
- 1 **feuille de laurier**
- ¼ c à c de **curcuma moulu**
- ½ c à c de **cumin moulu**
- 10 **pistils de safran**
- **Huile d'olive**
- **Sel et poivre**
- 750 ml d'**eau**

Préparation

1. Laver et éplucher les légumes, émincer l'oignon, tailler les carottes en demi-rondelles et hacher l'ail
2. Rincer les lentilles corail à l'eau froide jusqu'à ce qu'elles deviennent claires
3. Faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen dans une grande cocotte et y faire revenir l'oignon pendant 2 à 3 mn
4. Ajouter l'ail, les carottes et laisser cuire 3 à 4 mn pour dorer les légumes
5. Ajouter le coulis de tomates et laisser compoter à feu doux 2 à 3 mn
6. Ajouter les lentilles, le curcuma, le cumin, la feuille de laurier, l'eau et porter à légère ébullition, puis réduire le feu et laisser mijoter environ 20 à 25 mn jusqu'à ce que les lentilles soient tendres et commencent à se déliter
7. Infuser le safran dans 4 c à s d'eau chaude et après avoir retiré la feuille de laurier verser l'infusion dans la soupe
8. Mixer pour obtenir un velouté bien lisse et ajuster l'assaisonnement
9. Ajouter juste avant de servir la moitié de la coriandre hachée, le jus du citron et mixer à nouveau
10. Servir la soupe chaude accompagnée d'un filet d'huile d'olive, d'une fine tranche de pain plat grillé et de quelques feuilles de coriandre ciselées

Observations