



Soupe Butternut-Lentilles corail

Ingrédients (10 personnes):

- ✓ 1 oignon
- ✓ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1kg de courge butternut
- ✓ 200g de lentilles corail
- ✓ 2 bouillons cubes
- ✓ Poivre

Préparation :

La veille : faire tremper les lentilles dans 3x leur volume en eau.

Émincer l'oignon, le faire revenir dans une casserole avec l'huile d'olive. Laver, éplucher et couper en cubes la courge butternut, verser dans la casserole. Rincer les lentilles corail et les verser dans la casserole.

Ajouter les bouillons cubes et couvrir d'eau.

Laisser mijoter à couvert 30 minutes.

En fin de cuisson, enlever éventuellement un peu de bouillon selon la consistance souhaitée, mixer et réajuster l'assaisonnement si besoin (sel, poivre, cumin ou curry selon vos goûts).

Remarques : Cette recette peut également se faire avec des lentilles vertes, la soupe paraît moins appétissante mais le goût et le velouté sont plus marqués. Les lentilles vertes nécessitent un peu plus de cuisson, il est donc souhaitable de commencer par les oignons, lentilles et eau puis ajouter 15 min après le butternut.