

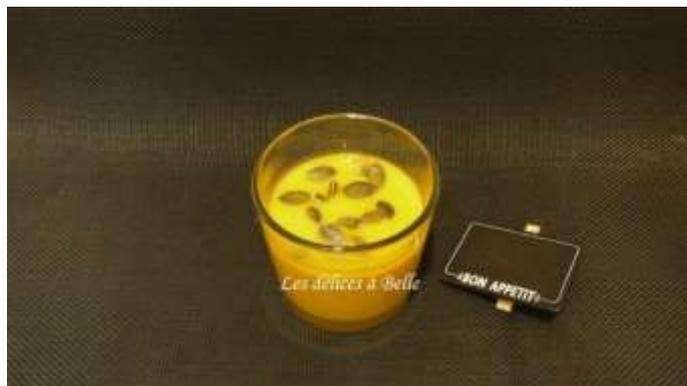
Soupe de courges butternut & lentilles corail

Pour 6 personnes

Préparation : 10 min - Cuisson : 35 min

Ingrédients :

- 1 courge butternut
- 250g de lentilles corail
- 1 oignon rouge
- 1 gousse d'ail
- 1 cc de gingembre râpé (facultatif)
- 1 bouillon de légumes + 50 cl d'eau
- Graines de courge



Ustensiles spécifiques : une cocotte, un mixer ou un blender

www.lesdelicesabelle.fr

Réalisation :

- Rincer les lentilles corail jusqu'à ce que l'eau arrête de mousser. Réserver.
- Laver la courge butternut et la couper en petits cubes, avec la peau.
- Emincer l'oignon rouge et presser la gousse d'ail.
- Les faire revenir 5 min environ dans une cocotte avec un fond d'huile d'olive.
- Parsemer de gingembre râpé.
- Ajouter la courge butternut coupée en morceaux, et la faire saisir 5 min. Bien remuer.
- Ajouter le bouillon de légumes. Le niveau de l'eau doit juste recouvrir les légumes.
- Porter à ébullition et laisser cuire encore 10 min.
- Passé ce temps, ajouter les lentilles corail et poursuivre la cuisson 15 min.
- Une fois que la courge est fondante et les lentilles bien cuites, mixer le tout au mixeur plonger ou au blender.

Bon appétit !