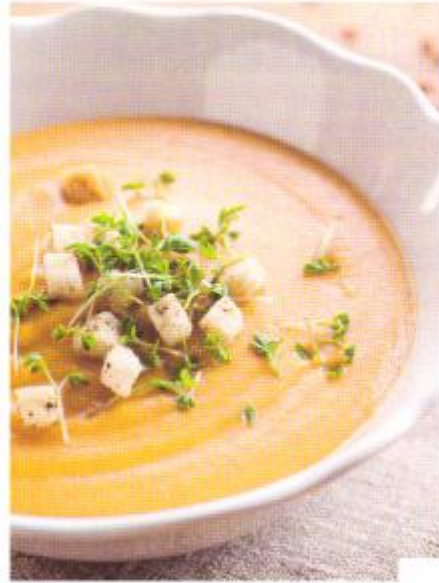


Velouté de lentilles corail



Préparation : 10 min - Cuisson : 20 min - 4 personnes

200 g de lentilles corail - 100 g de chair de potiron - 1 oignon - 1 gousse d'ail - 1 l de bouillon de légumes (ou de volaille) - 1 cuillère à soupe d'huile d'olive - 2 pincées de curry - Sel et poivre

Hachez l'oignon et l'ail dégermé. Coupez la chair de courge en dés. Chauffez l'huile d'olive dans une casserole et faites revenir l'oignon 2 minutes. Ajoutez la courge et l'ail, salez et poivrez. Poursuivez la cuisson 3 minutes. Versez le bouillon et les lentilles. Laissez frémir 15 minutes.

Mixez la préparation jusqu'à l'obtention d'une texture velouté. Ajoutez l'huile d'olive et le curry, rectifiez l'assaisonnement. Mélangez et servez bien chaud.

Info santé :

Les lentilles corail sont de véritables trésors pour la santé. Elles possèdent les atouts nutritionnels des lentilles classiques, avec une belle teneur en protéines végétales et fibres. Mais elles sont plus riches en antioxydants et parfait pour les plus pressés, car elles cuisent en express.