

FICHE RECETTE

SOUPE BUTTERNUT, CAROTTE, OIGNON & LENTILLES CORAIL

Ingrédients pour 4 personnes :

- 🌱 1 butternut moyen (env. 800 g à 1 kg)
- 🌱 3 carottes
- 🌱 1 gros oignon
- 🌱 120g de lentilles corail
- 🌱 1c. à soupe d'huile d'olive
- 🌱 1L à 1,2L d'eau ou de bouillon de légumes
- 🌱 Sel, poivre



Épices en option (au choix) : cumin, curry doux ou gingembre OU une pincée de muscade

1

Éplucher le butternut, les carottes et l'oignon. Couper le tout en morceaux.

2

Dans une grande casserole, faire revenir l'oignon émincé dans l'huile d'olive 2-3 minutes.

3

Ajouter le butternut et les carottes. Mélanger.

4

Verser les lentilles corail rincées, puis couvrir avec l'eau ou le bouillon.

5

Saler légèrement, ajouter les épices si souhaité, puis laisser cuire 20 à 25 minutes à feu moyen, jusqu'à ce que les légumes soient bien tendres.

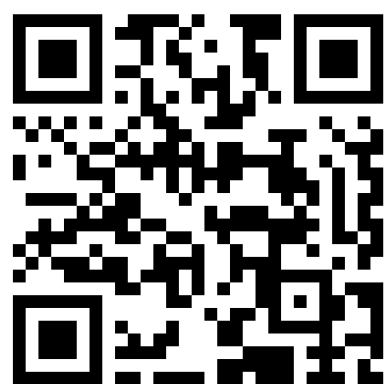
6

Mixer jusqu'à obtenir une soupe lisse et veloutée. Ajuster l'assaisonnement

Astuces :

- Pour une soupe plus onctueuse : ajouter un peu de crème végétale ou de lait de coco.
- Pour une touche gourmande : servir avec des graines de courge ou un filet d'huile d'olive.
- Se conserve très bien 2 à 3 jours au frais.

Partagez-nous votre résultat par mail ou sur les réseaux



Commandez vos
légumes bio juste ici



www.loiseliere.com
contact@loiseliere.com

