

RECETTE

VELOUTÉ DE BUTTERNUT ET LENTILLES CORAIL

INGRÉDIENTS

- 500 g de courge Butternut
- 150 g de lentilles corail
- 1 gros oignon
- 500 mL d'eau
- 1 C à soupe d'huile végétale
- Sel, poivre, aromates au choix (ou bouillon cube)

1. Faire revenir l'oignon épluché et émincé dans l'huile dans une grande casserole.
2. Eplucher et couper en morceaux la courge Butternut; mettre les morceaux dans la casserole.

3. Ajouter les lentilles + l'eau + aromates.
4. Laisser cuire 25 à 30 min et mixer pour obtenir un velouté.

