

La recette. Velouté de potiron aux lentilles corail

Une recette parfaite pour démarrer ce deuxième confinement, et terminer chaudement le mois d'octobre.

Préparation

Éplucher et émincer l'oignon, le faire revenir dans une casserole avec un filet d'huile d'olive.

Éplucher le potiron et le couper en gros morceaux. Le déposer dans la casserole, faire revenir un instant.

Ces premières étapes sont optionnelles : vous pouvez aussi tout jeter directement dans la marmite.

Ajouter les lentilles et couvrir d'eau, sans saler. Cuire environ 20 min jusqu'à ce que le potiron soit fondant.

Mixer finement. Ajouter la crème et mélanger. Saler et poivrer au goût. Servir chaud.

Conseils

Peu énergétique le potiron est parfait en velouté.

Info santé

Les lentilles corail remplacent avantageusement la pomme de terre et c'est l'occasion de manger des légumineuses qu'on ne consomme pas assez. Cela en fait une soupe nourrissante et onctueuse. La consommer avec du pain en fait un plat complet : ajoutez donc des croûtons !

Pour varier

Vous pouvez remplacer les lentilles corail par des vertes. Ajoutez une carotte. Remplacez la crème par du lait de coco et parfumez de noix de muscade râpée, de cannelle ou coriandre en poudre. Ceux qui aiment ajouteront un peu de piment ou râperont du gingembre frais dans la soupe.

Vous pouvez réaliser cette soupe avec toutes les variétés de potiron, potimarron ou citrouille.

Préparation

Éplucher et émincer l'oignon, le faire revenir dans une casserole avec un filet d'huile d'olive.

Éplucher le potiron et le couper en gros morceaux. Le déposer dans la casserole, faire revenir un instant.

Ces premières étapes sont optionnelles : vous pouvez aussi tout jeter directement dans la marmite.

Ajouter les lentilles et couvrir d'eau, sans saler. Cuire environ 20 min jusqu'à ce que le potiron soit fondant.

Mixer finement. Ajouter la crème et mélanger. Saler et poivrer au goût. Servir chaud.

Conseils

Peu énergétique le potiron est parfait en velouté.

Info santé

Les lentilles corail remplacent avantageusement la pomme de terre et c'est l'occasion de manger des légumineuses qu'on ne consomme pas assez. Cela en fait une soupe nourrissante et onctueuse. La consommer avec du pain en fait un plat complet : ajoutez donc des croûtons !

Pour varier

Vous pouvez remplacer les lentilles corail par des vertes.

Ajoutez une carotte. Remplacez la crème par du lait de coco et parfumez de noix de muscade râpée, de cannelle ou coriandre en poudre. Ceux qui aiment ajouteront un peu de piment ou râperont du gingembre frais dans la soupe.

Vous pouvez réaliser cette soupe avec toutes les variétés de potiron, potimarron ou citrouille.

Préparation

Éplucher et émincer l'oignon, le faire revenir dans une casserole avec un filet d'huile d'olive.

Éplucher le potiron et le couper en gros morceaux. Le déposer dans la casserole, faire revenir un instant.

Ces premières étapes sont optionnelles : vous pouvez aussi tout jeter directement dans la marmite.

Ajouter les lentilles et couvrir d'eau, sans saler. Cuire environ 20 min jusqu'à ce que le potiron soit fondant.

Mixer finement. Ajouter la crème et mélanger. Saler et poivrer au goût. Servir chaud.

Conseils

Peu énergétique le potiron est parfait en velouté.

Info santé

Les lentilles corail remplacent avantageusement la pomme de terre et c'est l'occasion de manger des légumineuses qu'on ne consomme pas assez. Cela en fait une soupe nourrissante et onctueuse. La consommer avec du pain en fait un plat complet : ajoutez donc des croûtons !

Pour varier

Vous pouvez remplacer les lentilles corail par des vertes. Ajoutez une carotte. Remplacez la crème par du lait de coco et

parfumez de noix de muscade râpée, de cannelle ou coriandre en poudre. Ceux qui aiment ajouteront un peu de piment ou râperont du gingembre frais dans la soupe.

Vous pouvez réaliser cette soupe avec toutes les variétés de potiron, potimarron ou citrouille.

Recette partagée sous [licence CC by-sa](#) par [Olympe de Courge](#) en octobre 2020