SOUPE BUTTERNUT & LENTILLES CORAIL

Préparation : 10 minutes | Cuisson : 30 minutes
Pour 1L de soupe (= 3 à 4 personnes)

Ingrédients :

- Butternut 300g (pesés avec la peau)
- Lentilles corail 150g
- Eau 600mL
- Lait de coco 200mL
- Curry
- Coriandre

Astuces :

- Remplacer la courge butternut par du potimarron.
- Remplacer les lentilles corail par des lentilles brunes ou blondes.
- Remplacer le lait de coco par de la crème de soja ou de la crème fraîche.
- Ajouter de la noix de coco râpée avant de servir.

1. Laver la butternut, garder la peau et le couper en morceaux.
2. Dans une casserole ou au robot : faire cuire la butternut, les lentilles corail, le sel, le poivre, le curry et l'eau pendant 30 minutes. L'eau doit frémir.
3. Au dernier moment, ajouter le lait de coco et mixer le tout jusqu'à obtenir une texture lisse et onctueuse.
4. Déposer de la coriandre finement ciselée et servir.

@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire
www.recettes100faim.fr