



SOUPE

Potimarron et lentilles

Temps préparation : 15 mn

Cuisson : 30 mn

Ingrédients : pour 6 personnes

- 1 potimarron
- 200g de lentilles corail bio
- 100g de lardons fumé en allumettes
- 2 petits oignons
- 2 portions bouillon de volaille surgelées Picard
- 1,5 l d'eau
- huile d'olive, sel, poivre
- purée d'amande blanche

Matériel : mixeur plongeur

PREPARATION

1 – Couper le potimarron en 2. Enlever les graines à l'aide d'une cuillère à soupe. Il est inutile d'éplucher le potimarron, la peau deviendra tendre à la cuisson. Le découper en petits cubes.

2 – Emincer les petits oignons. Dans une marmite, faire chauffer l'huile. Faire revenir les oignons et les lardons fumés pendant 5 mn.

3 – Ajouter les cubes de potimarron, les lentilles corail et les 2 portions de bouillon de volaille. Faire revenir l'ensemble 3 à 4 mn. Puis ajouter 1,5 l d'eau et couvrir la marmite.

CUISSON

Laisser cuire à frémissements pendant environ 30 mn. Vérifier la fin de la cuisson en plantant une lame de couteau dans le potimarron qui doit être tendre.

Mixer la soupe avec le mixeur plongeur. Rectifier l'assaisonnement en sel et poivre. Servir avec un filet de purée d'amande blanche. C'est délicieux.