

Préparation



4 pers.

40 min

SOUPE COURGE ET LENTILLES CORAIL

Ingrédients



1 oignon



1 gousse d'ail



1/2 c. à café d'épices à colombo
ou de curry en poudre



1 ou 2 feuilles de laurier



100 g de lentilles corail



700 g de courge



750 g d'eau



sel et poivre

- 1 Éplucher et émincer l'oignon et la gousse d'ail



- 2 Faire chauffer une grande casserole avec un peu de matière grasse : l'oignon, l'ail, les épices et les feuilles de laurier. Laisser cuire une dizaine de minutes



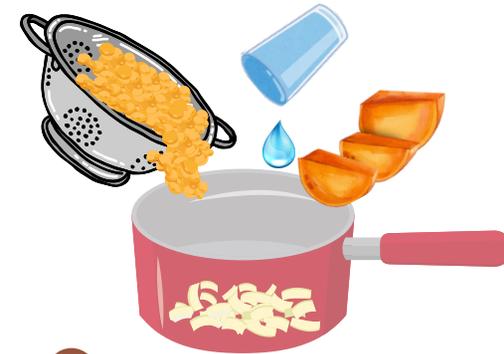
- 3 Éplucher la courge et la couper en petits morceaux



- 4 Rincer les lentilles corail



- 5 Ajouter les lentilles corail et les morceaux de courge dans la casserole et y verser l'eau. Laisser cuire 35 min à feu moyen



- 6 Mixer le tout et ajuster l'assaisonnement

