Soupe de potimarron Carottes, lentilles corail

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 1 petit potimarron
- 6 carottes
- 2 gousses d'ail
- 30 gr de lentilles corail sèches
- 1 cuillère à soupe de curry en poudre
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

PRÉPARATION

- Enlever les extrémités et les graines, couper le potimarron en petits dés.
- Eplucher, laver et couper les carottes en rondelles et l'ail.
- Dans une casserole huilée, faire revenir à feux vif le potimarron, les carottes et l'ail.
- Ajouter le curry, le sel et le poivre Bien mélanger.
- Ajouter les lentilles et de l'eau à hauteur des légumes.
- Laisser mijoter une bonne vingtaine de minutes.
- Mixer et ajuster l'assaisonnement

Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 30 minutes
Coût : 1 à 1,5€ / personne