

# Recette bio : soupe de potimarron aux lentilles

- 

## Recette végétarienne

- Recette sans gluten
- Recette sans lait



Pour 4 personnes

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 20 min

## Ingrédients

- 100g de lentilles
- 1/2 potimarron
- 3 gousses d'ail
- 1 cc de bouillon de légumes
- 1 poignée de persil
- 1 pincée de gros sel
- crème de soja

1. Épluchez le demi potimarron et le coupez en gros cubes.
2. Mettez les lentilles corail sèches directement dans un faitout, elles cuisent rapidement elles seront

cuites avec le potimarron. Ajoutez les cubes de potimarron.

3. Ajoutez les 3 gousses d'ail coupées en 2. Et une poignée de persil (vous pouvez garder les tiges).
4. Mettez une cuillère à café ou un cube de bouillon de légumes concentré et une pincée de gros sel de Guérande.
5. Recouvrez d'eau et mettez à chauffer à feu moyen. Au bout de 20 minutes vérifiez qu'il reste suffisamment d'eau et que le potimarron est cuit (passer un couteau dedans pour voir s'il est bien fondant). Sinon remettez à cuire encore un peu.
6. Une fois cuit, mixez finement le tout et servez. Ajoutez 2 cuillères à soupe de crème de soja sur votre soupe.

## Le conseil de Karen

Cette soupe est douce et fondante, elle réconforte quand il commence à faire froid dehors. Elle est à la fois légère et nourrissante. :)