

Velouté de courge et lentilles corail

Bonjour à toutes et tous,

Même si c'est (trop) tard dans l'année, même si on finit par demander si on a pas adopté le climat du Sud de l'Espagne, la baisse des températures de fin d'automne arrive progressivement. Avec la nuit précoce, cela m'a permis de (enfin) renouer avec le plaisir des **soupes**. J'ai déjà sous le coude (et sur le blog...) une planquée de « [bonnes recettes](#) » me permettant de varier le contenu des bols. Néanmoins, je « guette » encore toute idée simple, facile, locale, permettant de changer.

Dernièrement, ce sont les **soupes de lentilles corail** qui ont piqué ma curiosité. Autant une soupe 100% lentilles ne m'inspirait guère, autant idée d'utiliser des légumineuses pour amener consistance et saveur me semble assez futée. Je me suis donc empressé de tester, et en ai été ravie. La saveur est différente, il y a une belle onctuosité apportée par les lentilles. Même les non-afficinados des bols ont apprécié.

Je voulais donc vous proposer cette idée de velouté courge lentilles. Elle permet clairement de changer et de consommer des légumineuses autrement. J'espère que cela vous plaira.
Bonne journée

- VÉLOUTÉ DE COURGE
& LENTILLES CORAIL -



Recette : Velouté courge lentilles corail

Saison de la recette: Octobre – Février

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson: 45 minutes

Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 1 kg de courge ((courge muscade, potiron, butternut..))
- 75 g de lentilles corail
- 1 oignon
- 1 carottes
- noix de muscade
- sel (poivre)
- 1 clou de girofle

Réalisation

1. Lavez la courge, épluchez là, retirez les graines puis coupez là en gros dés. Épluchez et hachez grossièrement l'oignon et la carotte. Piquez le clou de girofle dans un morceau de carotte.
2. Dans une casserole large, faites chauffer à feu vif. 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Faites-y revenir l'ensemble des légumes (toujours à feu vif) pendant 3-4 minutes.
3. Mouillez jusqu'à hauteur. Rincez les lentilles corail puis ajoutez-les à la soupe. Portez la préparation

- jusqu'au bouillonnement puis couvrez et baissez le feu.
4. Laissez mijoter jusqu'à ce que les légumes soient fondants, puis mixez le tout finement.
 5. Salez, poivrez, ajoutez de la noix de muscade à convenance.
 6. Servez ce velouté courge lentille chaud.

Astuces

- Ajustez la quantité de lentilles corail selon la consistance que vous désirez : plus épais = plus de lentilles, et inversement.
 - *A l'avance* : la soupe se prépare aisément et se conserve 3 à 4 jours maximum au frais. Vous pouvez aussi la congeler.
 - Évitez de remplacer avec des lentilles vertes, ces dernières apportant une couleur peu flatteuse et une saveur trop verte.
-



© Au Fil du Thym

Velouté courge lentilles corail
