

Velouté de potimarron et lentilles corail



“ Une soupe préparée avec l'avant-dernier potimarron du jardin et les poireaux et céleri encore en place. La texture apportée par les lentilles est très intéressante. ”

Les Ingrédients :

(Pour 6 personnes) :

- 1 [potimarron](#)
- 1 [poireau](#)
- 1 poignée de feuille de [céleri](#)
- 200 g de lentilles corail
- 200 ml de crème fraîche
- Sel et poivre

Les Étapes :

Rincez le poireau et les feuilles de céleri. Brossez le potimarron. Épépinez la courge après l'avoir coupée en deux.

Coupez tous les légumes grossièrement que vous déposerez dans une casserole avec les lentilles. Mouillez d'eau. Amenez doucement à ébullition. Ajoutez une pincée de sel.

Baissez le feu, couvrez et faites cuire 20 minutes.

Mixez. Salez et poivrez. Réchauffez.

Juste avant de servir, ajoutez la crème. Réchauffez, servez.

Et Que Dire De Plus ?

→ **Une autre version...** Dans une grande poêle, faites revenir le poireau émincé (ou un oignon), le potimarron et les lentilles dans un filet d'huile d'olive. Versez l'eau (ou le bouillon) et complétez d'eau afin de dépasser en liquide la préparation. Couvrez et laissez cuire 30 minutes à feu modéré. Si, en cours de cuisson, il venait à manquer de liquide, ajoutez de l'eau. Mixez. Salez et poivrez. Servir avec de la crème fraîche.