

# Soupe de courge musquée [milk pumpkin] à la roquette et lentilles corail



“ Une belle poignée de roquette et un poireau du jardin, une belle tranche de courge milk pumpkin de Marion et Vincent, un verre de lentilles corail et le tour est joué ! Une nouvelle découverte de courge... la milk pumpkin, une courge de la même famille que la butternut (Courges musquées ou [Cucurbita moschata](#)). Sa chair est jaune et légèrement orangée. Je ne lui ai pas trouvé de goût particulier (presque fade) sinon que son odeur se rapproche de la pastèque. ”

## Les Ingrédients :

Pour 4 personnes :

- 500 g de [courge milk pumpkin](#)
- 1 belle poignée de [roquette](#)
- 1 petit [poireau](#)
- 1 petit [céleri-rave](#)
- 1 verre de lentilles corail
- Huile d'olive
- Sel et poivre

## Les Étapes :

Enlevez les graines du quartier de courge. Épluchez-la puis coupez-la en cubes. Coupez le poireau en fines tranches après l'avoir rincé. Épluchez le céleri et coupez-le en cubes. Rincez la roquette puis égouttez-la. Réservez.

Rincez les lentilles. Réservez.

Faites revenir tous les légumes (*courge, céleri-rave, poireau et roquette*) dans un filet d'huile d'olive pendant une bonne dizaine de minutes. Ajoutez les lentilles puis faites dorer encore quelques minutes. Couvrez d'eau et faites cuire sur feu modéré pendant 15 à 20 minutes. Mixez grossièrement.

Dégustez !

## Et Que Dire De Plus ?

→ Remplacez la courge milk pumpkin par de la [longue de Nice](#), de la [sucrine du Berry](#), de la [texas indian](#), de la [musquée de provence](#)... ou toute autre [courge musquée](#).

→ Vive les [courges](#)...

---

© Les Papilles Estomaquées... 2014

<http://papillesestomaquees.fr/soupe-courge-musquee-milk-pumpkin-roquette-lentille-coraill/>

---