

Soupe aux lentilles corail

2 pers 10 mn

Les **ingrédients**

- 500 g de lentilles corail
- 1 kg de courge
- 4 carottes
- 400 ml de crème liquide
- Bouillon de légumes
- 1 gousse de vanille
- Noisette
- 2 oignons
- 4 gousses d'ail
- Cumin
- Gingembre
- Huile d'olive

La **recette**

Etape 1

Ôter la peau de la courge et retirer les pépins. Couper la chair en petits cubes.

Etape 2

Éplucher les carottes et les couper finement. Émincer les oignons et l'ail, les couper en dés

Etape 3

Dans une casserole, déposer un filet d'huile et faire revenir les oignons, l'ail et le gingembre. Ajouter les épices, la courge et les carottes. Faire cuire environ 10 minutes. Saler, poivrer.

Etape 4

Ajouter le bouillon de légumes et les lentilles corail. Laisser mijoter 25 minutes.

Etape 5

Retirer du feu et ajouter la crème. Mixer la préparation pour obtenir une consistance lisse. Saupoudrer de cumin et de grains issus de la gousse de vanille. Ajouter quelques noisettes concassées.