

Velouté lentilles, potimarron & noisettes

INGRÉDIENTS

- 20 cl de lait de coco
- 2 potimarrons
- 200 g de lentilles corail
- 1 bouillon de légume (cube)
- 1 oignon jaune
- 40 g de noisettes



PRÉPARATION

Coupez les potimarrons en deux et videz-les. Coupez-les en tranches puis en cubes.

Épluchez et émincez l'oignon.

Dans une casserole, ajoutez un filet d'huile d'olive puis faites revenir l'oignon pendant 3 minutes.

Ajoutez ensuite, le potimarron, les lentilles, le cube de bouillon de légumes et 1 litre d'eau.

Laissez cuire à feu moyen pendant 20 minutes environ.

Pendant ce temps, concassez les noisettes et faites-les griller dans une poêle chaude pendant 3 minutes.

Une fois cuit, mixez le velouté à l'aide d'un mixeur plongeant et ajoutez le lait de coco.

Une fois votre velouté servi, ajoutez les noisettes concassées sur le dessus.

Elles apporteront du croquant à votre velouté.



Atouts Nutritionnels

Cette soupe est idéale pour
se réchauffer, en s'hydratant.

Riche en protéines,
elle peut faire office
de plat principal.

Valeurs nutritionnelles pour 1 personne :

282Kcal

Protéines : 17g

Glucides : 31,5g

Lipides : 10g