

# Velouté de courge butternut et lentilles corail

## Ingrédients (pour 4 personnes)

- 1 gros oignon jaune
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 500 g de courge butternut
- 150 g de lentilles corail
- 1 bouillon cube
- 500 ml d'eau
- Poivre



Éplucher et émincer l'oignon, le faire revenir dans une casserole avec l'huile d'olive. Laver, éplucher et couper en cubes la courge butternut, verser dans la casserole. Rincer les lentilles corail et les verser dans la casserole, avec le bouillon cube et l'eau.

Laisser mijoter à couvert 25 à 30 minutes.

Mixer jusqu'à obtenir la consistance voulue. Poivrer au moment de servir.

*Les lentilles corail remplacent avantageusement la pomme de terre et c'est l'occasion de manger des légumineuses qu'on ne consomme pas assez! Les lentilles corail, contrairement aux lentilles vertes, nécessitent peu de cuisson ! Attention cependant elles ont tendance à fondre en purée. Tirez-en parti en les ajoutant dans vos soupes à la place de la pomme de terre (faites les cuire en même temps que les autres légumes), la soupe sera consistante et bien onctueuse.*

Perrine MAISON MULIER – Diététicienne Nutritionniste – Sur Rendez-vous  
8 rue des Ecoles – 51140 MUIZON – 06.35.91.52.47  
e-mail : [perrine.diet@orange.fr](mailto:perrine.diet@orange.fr)  
[www.perrinediet.com](http://www.perrinediet.com)