

# SOUPE AUX COURGES & AUX LENTILLES



SOUPE

© LAU À LA BOUFFE 2019  
BSC. NUTRITION // DEP CUISINE ITHQ  
@laualabouffe

# Soupe aux courges & aux lentilles

## DESCRIPTION

Une source de réconfort sous forme liquide !

## INGRÉDIENTS

- 2 c. à table d'huile d'avocat
- 1 courge butternut épluchée, épépinée (en petits cubes)
- 2 patates douces (en petits cubes)
- 1 branche de romarin
- 1 oignon émincé
- 1 blanc de poireau émincé
- 1 c. à thé de cumin
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 c. à soupe d'herbes salées
- 4 tasses de bouillon de légumes\*
- 1 tasse de lentilles corail
- 1 canne de purée de citrouille bio
- Sel et poivre au goût

### Garnitures

- 1 filet de crème à la noix de coco

PORTIONS

8 tasses | 2 L

TEMPS

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 50 minutes

Total : 1 heure

COÛT

\$

DIFFICULTÉ

Facile



NUTRITION

Haut en fibres !

Lipides : 4 g

Glucides : 24 g (7 g)

Protéines : 9 g

Calories : 168 (pour une tasse)

# Soupe aux courges & aux lentilles

## PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 400°F.
2. Dans un grand bol, enrober uniformément la courge, les patates, le romarin de la moitié de l'huile. Placer sur une plaque à cuisson et cuire au four pendant 25 minutes.
3. Dans une grande casserole, faire chauffer le restant de l'huile et cuire l'oignon et le blanc de poireau jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
4. Ajouter le cumin, l'ail et les herbes salées. Poursuivre la cuisson pendant 2 minutes.
5. Ajouter la courge et les patates douces rôties
6. Mouiller avec le bouillon de légumes puis ajouter les lentilles corail. Cuire pendant environ 20 minutes.
7. Ajouter la purée de citrouille (*moi j'ai triché, mais vous pouvez la préparer entière et la rôtir à l'étape 2, you do you*).
8. Passer au robot-mélangeur afin d'obtenir une texture lisse et homogène. Pour une consistance encore plus belle, passer le mélange au chinois étamine.
9. Rectifier l'assaisonnement, au besoin.
10. Garnir d'un filet de crème à la noix de coco (*onctuosité garantie*).

\*Voir recette de bouillon de légumes maison sur le site!

## TRUC DE LAU

**Les lentilles apportent une plus riche teneur en protéine qui redra le tout plus soutenant !**