



# Soupe de butternut aux lentilles

proposée par Danielle Pommier

## Ingrédients :

- 1 butternut
- 150 g de lentilles (blondes, vertes ou corail selon vos préférences)
- 1 gousse d'ail
- 3 oignons (doux des Cévennes par exemple)
- 1 bouillon (maison ou cube)
- 2 C à S d'huile d'olive
- Poivre (en fin de cuisson)
- Sel (en fin de cuisson)
- Cumin ou curcuma si vous aimez (en fin de cuisson)



## Recette :

- Faire fondre les oignons dans l'huile d'olive.
- Ajouter la butternut coupée en (gros) dés. Pour éplucher votre butternut plus facilement (c'est aussi valable pour le potimarron) vous pouvez, après l'avoir coupée grossièrement et enlevé les pépins, mettre les morceaux à cuire à la vapeur quelques minutes.
- Faire revenir sans coloration.
- Ajouter environ 800 cl d'eau + bouillon + ail (dégermée) + lentilles.
- Laisser mijoter pendant environ 30 mn. En ce qui me concerne, je ne chronomètre pas, je goûte..... Mixer et assaisonner à votre convenance.
- Vous pouvez ajouter de la crème, du lait de coco, du fromage râpé etc.... Vous pouvez en faire une soupe plus ou moins onctueuse.....