

Recette facile

VELOUTÉ DE POTIMARRON, LENTILLES CORAIL ET FROMAGE FRAIS

- **Énergie** : 175 kcal
- **Protéines** : 11 g
- **Lipides** : 5 g
- **Glucides** : 20 g

isis
DIABÈTE

INGRÉDIENTS

- * 400 g de potimarron
- * 80 g de lentilles corail
- * 1 oignon
- * 100 g de fromage frais
- * 1 c. à café d'huile d'olive
- * 1 c. à café de curcuma ou cumin
- * Poivre, persil ou ciboulette
- * Environ 800 ml d'eau

ÉTAPES

- 1 Préparer les légumes : couper le potimarron en dés (inutile de l'éplucher s'il est bio), émincer l'oignon.
- 2 Faire revenir l'oignon 2 minutes dans l'huile d'olive.
- 3 Ajouter le potimarron et les lentilles corail.
- 4 Couvrir d'eau, ajouter les épices, et cuire 25 minutes à feu moyen jusqu'à ce que tout soit tendre.
- 5 Hors du feu, ajouter le fromage frais et mixer finement pour obtenir une texture veloutée.
- 6 Rectifier l'assaisonnement, parsemer d'herbes fraîches et servir chaud.