

Ma recette "avoir la forme en hiver" :

velouté potiron-lentilles corail-coco

Ingrédients:

120 g de lentilles corail
1 oignon
1 tranche de potiron (400 g)
10 cl de lait de coco
1 cube de bouillon de légumes
2 cuil. à café d'huile d'olive
1 pincée de cumin en poudre

Faites revenir l'oignon et le potiron en cubes dans l'huile d'olive.

Ajoutez le cube de bouillon dilué dans 1/2 litre d'eau et portez à ébullition.

Ajoutez les lentilles corail (rincées si nécessaire), puis le lait de coco.

Laissez cuire 20 minutes à feu doux (jusqu'à ce que les lentilles éclatent).

Ecrasez au mixer.

Saupoudrez de cumin et servez.

Le truc : ça marche avec du potiron, du potimarron, de la courge butternut etc... mais faites cuire la cucurbitacée dans une casserole d'eau bouillante ou à la cocotte avant de l'éplucher, ce sera plus facile.

Recette de Anne D.