

SOUPE DES 4 C



Végétarien



Sans
arachides



Végétalien



Sans
gluten



Sans
lactose

- 5 carottes
- 1 courge butternut
- ½ tasse de lentilles corail
- 100g de poudre de lait de coco
- 1 oignon
- 2 cuillères à soupe de curcuma
- Eau
- Huile



4 personnes



Préparation :
15 minutes



Cuisson :
30 minutes

Vous aurez besoin de :

- une planche à découper
- une marmite
- un mélangeur ou un blender
- un couteau



1. Lavez, épluchez et coupez les carottes en grosses rondelles.
2. Émincez finement l'oignon. Épluchez et coupez la courge butternut en dés.
3. Versez un fond d'huile dans la marmite et faites revenir l'oignon. Quand il est doré, ajoutez les carottes, la courge butternut et les lentilles corail.
4. Ajoutez l'eau un peu de dessus des légumes. Laissez mijoter pendant 30 minutes (si jamais il manque de l'eau, rajoutez-en à mi-cuisson) et remuez de temps en temps pour éviter que ça accroche).
5. Ajoutez la poudre de lait de coco. Mélangez.
6. Versez la soupe dans le blender ou utilisez le mélangeur.
7. C'est prêt !

Bon appétit !



Vous pouvez garder la peau de vos carottes si elles sont biologiques ! Cette recette se congèle très bien.