

# Soupe courge, carottes et lentilles corail



## *Ingrédients pour 6 personnes :*

- 400 g de carottes
- 600 g environ de courge
- 250 g de lentilles corail
- 2 oignons
- 1 cube de bouillon de légumes
- Crème liquide
- 3 c. à c. de graines de cumin

## *Les étapes*

Pelez la courge, les carottes et les oignons et si ce n'est pas déjà le cas, ôtez les graines de la courge. Détaillez le tout en dés et débarrassez dans une grande casserole.

Lavez les lentilles corail puis ajoutez-les au contenu de la casserole.

Couvrez d'eau et ajoutez le cube de bouillon de légumes.

Portez le tout à ébullition, l'ébullition obtenue, baissez le feu et laissez mijoter 20 minutes.

Les 20 minutes passées, vérifiez que les légumes sont cuits avec la pointe d'un couteau. Si certains vous paraissent encore un peu durs, prolongez la cuisson de quelques minutes.

Mixez le tout puis répartissez la soupe ainsi obtenue dans six bols.

Ajoutez quelques gouttes de crème et une pincée de graines de cumin pour la décoration.

Servez sans tarder.

Source : [Soupe butternut, carotte et lentilles de corail : découvrez les recettes de Cuisine Actuelle](#)