

Velouté d'automne (butternut, carotte et lentille corail)

Ingrédients :

- 300 g de courge butternut épluchée
- 150 g de carotte
- 3 c. à soupe de lentilles corail
- 1 échalote
- 75 cl de bouillon de légumes (maison ou pa...)
- 1 c. à soupe de crème fraîche épaisse
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre, quelques graines de courge (facultatif)
- muscade (ou autre épice de votre choix)



Les étapes :

- *Coupez la courge en gros dés. Épluchez les carottes et coupez-les en rondelles. Épluchez et émincez l'échalote.*
- *Dans une grande casserole, faites revenir quelques instants dans l'huile d'olive l'échalote, les carottes, le butternut.*
- *Versez le bouillon de légumes et ajoutez les lentilles corail. Laissez cuire à feu moyen environ 25 minutes. Vérifiez que vos légumes soient cuits.*
- *Mixez le tout à l'aide d'un mixeur plongeant. Ajoutez la crème fraîche et rectifiez l'assaisonnement en ajoutant du sel, du poivre et un peu de noix de muscade.*
- *Décorez éventuellement avec quelques graines de courge et dégustez.*

Sources : <http://philandcocuisine.canalblog.com/archives/2019/10/14/37711922.html>