

Potage de lentilles et courge

Une bonne recette pour utiliser le surplus de courge en cette saison et pour affronter le froid d'un hiver somme toute normal.

Ingrédients

- 1kg de courge
- 1 oignon
- 75cl d'eau
- 150g de lentilles
- 3 c. à soupe d'huile d'olive (facultatif)
- 1 pincée de muscade ou de curcuma (facultatif)
- Quelques brins de persil (facultatif)
- Sel, poivre

Préparation

- Éplucher la courge, la couper en gros morceaux.
- Émincez l'oignon.
- Mettez le tout dans une casserole avec l'eau, un peu de sel, et portez à ébullition.
- Versez les lentilles en pluie, mélangez. Faites cuire pendant 20 minutes à couvert, puis mixez avec l'huile d'olive, un peu de poivre et une pincée de muscade.
- Saupoudrez de persil haché avant de servir.

Pour accélérer la cuisson des lentilles les faire tremper. Savoureuses et digestes, elles sont riches en protéines, en fer, phosphore.... La courge elle, regorge d'antioxydants et de minéraux (calcium, magnésium, vitamines B ...)