Recette : plats salés

Velouté butternut – lentilles corail – coco – curry

Végétarien, option vegan, sans gluten

Ingrédients

Pour 4 portions

- 1 **butternut** (environ 500g)
- 50 à 60 g de **lentilles corail**
- 1 **oignon jaune**
- 200 mL de crème ou de **crème de coco**
- Un peu de **ricotta** (optionnel)

Assaisonnement

- 1 c. à c. de poudre de **curry**
- 2 pincées de **gingembre** en poudre
- 1 gousse d'**ail**
- 1 trait d'**huile d'olive**
- Sel / poivre
- Quelques **graines de sésame**



Préparation (20 min) _ Cuisson (30 min)

1. Couper la courge butternut en 4 à 6 grosses parties et la mettre à cuir à la vapeur (cocotte minute) avec la peau pendant 15 min
2. Mettre 50 cL d'eau avec du gros sel à bouillir dans une grande casserole et ajouter les lentilles corail, préalablement rincées, une fois l'eau bouillante.
3. Laisser cuir 10 min
4. Emincer l'oignon finement avec l'ail et laisser rissoler dans l'huile d'olive à feu doux. Ajouter un peu de sel et de poivre.
5. Une fois la courge tendre, la laisser refroidir et récupérer la chaire
6. Incorporer la chaire à la soupe de lentilles corail
7. Ajouter les oignons légèrement caramélisés avec l'ail
8. Ajouter la crème (coco), la poudre de curry et de gingembre, du sel et du poivre selon le goût
9. Mixer au mixeur à main
10. Servir dans un bol avec une cuillère à café de ricotta (optionnel) et parsemer de graines de sésame.

Peut se congeler

Les lentilles corail apportent des protéines et une texture plus consistante à ce velouté.

Elles peuvent être remplacées par de la châtaigne.