

Soupe potimarron, lentilles & pomme

Lucie Flament diététicienne

INSTRUCTIONS : cette soupe est très réconfortante et très nourrissante grâce aux lentilles. Pour 30 minutes de préparation, elle vous réglera !



Instructions

1. Pelez et découpez en morceaux le potimarron, l'oignon et la pomme.
2. Placez tous les ingrédients dans une casserole et ajoutez de l'eau jusqu'à la hauteur des légumes.
3. Chauffez la casserole et une fois que c'est cuit (15-20 minutes), vous pouvez mixer.
4. Il n'y a plus qu'à savourer ! :)

Liste des courses

Ingrédients	Quantité
Potimarron	1/2
Lentilles corails sèches	120g
Pomme jonagold	1
Cube bouillon légumes	1
Oignon	1
Epices : sel, poivre, curry	