

Soupe butternut et lentilles corail

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 Courge butternut d'environ 1kg
- 1l Bouillon de volaille
- 4 poignées Lentilles corail
- 1Cm de racine de gingembre
- 20g Beurre
- Sel
- Poivre



Préparation :

1. Pelez le butternut et coupez-le en petits cubes.
2. Chauffez le beurre dans une casserole, faites-y revenir les cubes de butternut quelques minutes.
3. Pendant ce temps, pelez et hachez le gingembre. Ajoutez-le à la casserole et cuire encore quelques minutes.
4. Mouillez avec le bouillon, ajoutez les lentilles corail, sel et poivre.
5. Laissez cuire une vingtaine de minutes, mixez.
6. Pour servir, déposez une pincée de graines germées et quelques graines de courge sur le bol de soupe.

Astuces et conseils :

Vous pouvez remplacer le butternut par de la courge, du **potiron** ou de la citrouille.



Apport par personne :

152 Kcal soit un apport calorique moyen
7 g de protéines essentiellement par les apportées par les lentilles
4.5 g de lipides apportés par le beurre
22 g de glucides apportés par les lentilles



Les légumes secs



Le **PNNS** (plan national nutrition santé recommande de consommer des **légumes secs** (haricots secs, pois chiches, **lentilles**, pois cassées) **au moins 2 fois par semaine et bio de préférence** car ils sont riches en protéines végétales et en fibres. Associés à des céréales, ils apportent des protéines de bonne qualité et peuvent remplacer un plat de viande. Par exemple plat de riz et haricots rouges.