



Soupe de potimarron et lentilles corail au poulet

LA CUISINE DE BOOMY



Pour 4 pers/ 2 spl ou 9 pp par pers

- 250 gr de potimarron
- 300 gr de blancs de poulet
- 1 gousse d'ail
- 1 échalote
- 1 cc d'huile d'olive
- 2 cc de curry
- 180 gr de lentilles corail
- 1 litre d'eau
- 1 bouillon cube de légumes
- sel, poivre
- 4 cs de crème épaisse à 15 % de mg
- paprika

Commencer pas couper le potimarron en 2.
Retirer les graines du centre, et éplucher le.
Couper ensuite des tranches qui vous couperez en petits dés. En réserver 250 gr.

Vous pouvez congeler le restant pour une autre utilisation.

Couper le poulet en petits morceaux.
Mettre l'huile dans la cuve du Cookeo et la faire chauffer en mode dorer.
Faire revenir le poulet avec l'échalote émincée puis incorporer le potimarron.
Rajouter la gousse d'ail pressée et le curry.

Stopper le mode dorer.

Ajouter ensuite les lentilles, et le bouillon cube émietté. Saler, poivrer.
Verser l'eau et lancer une cuisson rapide (sous pression) pour 10 minutes.
Au moment de servir rajouter une cs de crème dans chaque assiette et saupoudrer de paprika