

Soupe de courgettes et lentilles corail aux épices

Pour 4 personnes

150g de lentilles corail

650g de courgette

1 oignon

2 gousses d'ail

2 cuil à café d'épice poulet

Lavez et coupez les courgettes en dès, épluchez et émincez l'oignon et les gousses d'ail. Faites revenir le tout à la poêle avec un filet d'huile d'olive.

Faites cuire les lentilles corail dans un grand volume d'eau bouillante, référez vous au paquet pour le temps de cuisson (7 minutes pour moi). Egouttez-les et gardez l'eau de cuisson.

Dans un grand récipient ou dans votre sauteuse, si elle est assez grande, mélangez les courgettes et les lentilles, ajoutez 2 louches d'eau de cuisson et le mélange d'épices, mixez finement en ajoutant de l'eau de cuisson pour ajustez la consistance. Rectifiez l'assaisonnement et à table.