

Soupe de légumes et pâtes de lentilles corail

- 50 g de lentilles corail
- 4 carottes
- 1 branche de céleri
- 1 petit bouquet de brocolis
- 1 patate douce
- 1 oignon
- 1 c. à s. de bouillon (déshydraté ou non) sans sel ajouté
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- De l'eau
- Du sel et du poivre

1. Lavez et épluchez les légumes. Découpez les carottes en rondelles et la patate douce en petits cubes. Détaillez le bouquet de brocolis en fleurettes et taillez des rondelles dans la tige de céleri. Émincez l'oignon.
2. Dans un cuiseur vapeur ou une casserole chaude, versez l'huile d'olive et l'oignon, puis faites-le suer à feu moyen durant 5 min. Ajoutez ensuite les légumes et le bouillon. Rectifiez l'assaisonnement.

Pour 2 personnes

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 25 min

3. Couvrez d'eau et cuisez à feu moyen durant environ 10 min, puis ajoutez les lentilles corail. Poursuivez la cuisson pendant encore 15 min.
4. Dressez dans des bols et dégustez chaud.



Courge butternut farcie aux petits légumes

- 1 courge butternut (1,5 kg environ)
- 4 champignons de Paris ou shiitakés
- 1 petit bouquet de brocolis
- 1 poireau
- 1 oignon rouge
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de paprika
- Quelques feuilles de persil ou autre herbe
- Du sel et du poivre

Pour 2 personnes

Temps de préparation : 30 min

Temps de cuisson : 40 min

