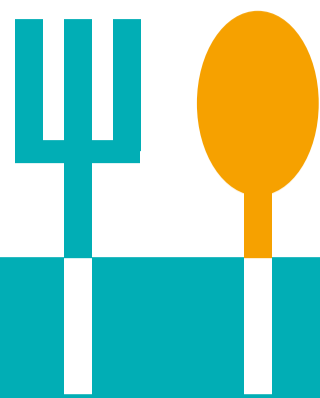
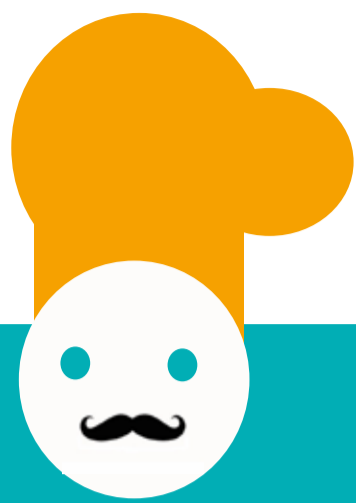


Les Recettes de cuisine par Polen



(6 personnes)

Potage à la courgette

2,68€
6 personnes

Ingrédients

700g net de courgette
1 oignon (150g)
100g de lentilles corail
75cl d'eau
1 c. à soupe d'huile d'olive
sel



Technique (15' de préparation - 15min de cuisson)

- 1- Faire chauffer l'eau.
- 2- Éplucher et émincer l'oignon. Laver les courgettes sans les éplucher et les couper en dés. Rincer les lentilles corail.
- 3- Faire étuver doucement à l'huile d'olive l'oignon émincé dans une marmite.
- 4- Ajouter ensuite le sel, les courgettes, remuer un peu puis verser l'eau bouillante.
- 5- Ajouter les lentilles corail et laisser cuire environ 15 minutes (attention aux débordements provoqués par la lentille corail).
- 6- Mixer et vérifier l'assaisonnement.