AiL MA COCOTTE!

VELOUTÉ DE LENTILLES CORAIL ET BUTTERNUT

1. Épluchez, épépinez la courge butternut et coupez-la en dés de 3 à 4 cm. Pelez et émincez les échalotes. Coupez le bacon en petits dés.
2. Mettez à chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive dans une grande casserole et faites revenir le bacon à feu vif pendant 5 mn en remuant, jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Enlevez-le avec une écumoire et réservez-le sur du papier absorbant.
3. Dans la même casserole, ajoutez le reste de l'huile et faites blondir les échalotes pendant 3 mn. Ajoutez les dés de butternut et le curcuma. Salez et mélangez pour bien enrober le tout.
4. Mouillez avec le bouillon de volaille et ajoutez les lentilles, préalablement rincées à l'eau claire. Portez doucement à ébullition puis baissez le feu et faites cuire à frémissement et à couvert pendant 30 mn.
5. Cinq minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez la moitié du bacon réservé.
6. Mixez finement. Poivrez. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si besoin. Servez le velouté dans une grande soupière ou des bols individuels, avec le reste de bacon en accompagnement.

Consultez ma page "Techniques et astuces de chefs" au paragraphe "Courges" pour des conseils pour éplucher plus facilement votre courge butternut. Vous pouvez également, pour gagner du temps, utiliser une autre variété qui ne s'épluche pas.
Rincez-bien vos lentilles à l'eau claire avant de les cuire et si vous le pouvez, laissez-les tremper quelques heures. Elles n'ont pas besoin de temps de trempage mais cela les rendra plus digestes et réduira le temps de cuisson.
Pour le bouillon de volaille, s'il n'est pas maison (ce qui est très souvent mon cas !), choisissez une marque de qualité. Ceux de la marque Ariaké par exemple sont très bien, réalisés avec des ingrédients naturels, ou les cubes bios de la marque Rapunzel.

Super facile
20 mn de préparation
50 mn de cuisson
Bon marché
Sans gluten

Ingrédients pour 6 pers. :

Vous aurez besoin d'un mixeur

- 1 petite courge **butternut**
- 200 g de **lentilles corail**
- 2 **échalotes**
- 6 tranches de **bacon**
- 1 litre de **bouillon de volaille**
- 2 c. à soupe d'**huile d'olive**
- 1/2 c. à café de **curcuma**
- **Sel**
- **Poivre** du moulin

Variantes :

Vous pouvez remplacer les lentilles par du petit épeautre ou de l'orge perlé (pensez à les faire tremper 12h00 au préalable), et le bacon par des lardons fumés.
Une autre version (d'inspiration indienne, extraite d'un "Madame Figaro"), est également merveilleuse : supprimez le butternut, conservez les :
- 200 g de lentilles corail,
- 1/2 c. à café de curcuma,
et prévoyez en plus :
- 2 gousses d'ail hachées,
- 1 oignon émincé,
- 1 cm de gingembre émincé,
- 1 c. à soupe d'huile de coco,
- 10 cl de crème de coco
- 1/2 bouquet de coriandre.
Faites revenir l'ail, l'oignon et le gingembre dans une casserole avec l'huile de coco. Ajoutez les lentilles et laissez revenir pendant 4 mn en remuant régulièrement. Saupoudrez de curcuma, mouillez avec un litre d'eau et laissez cuire à feu doux pendant 45 mn.
Juste avant de servir, ajoutez la crème de coco et la coriandre ciselée. Il n'est pas nécessaire de la mixer. Vous pouvez l'accompagner de crevettes mais ce ne sera plus vegan ;-).