

Velouté de butternut aux Lentilles Vertes du Puy « La Ponote »

Un velouté de butternut aux Lentilles Vertes du Puy La Ponote, onctueux et parfumé. Une recette gourmande et réconfortante, aux saveurs douces et épicées.

PRÉPARATION **Moyen**

DIFFICULTÉ **Facile**

POUR **4 personnes**

Ingrédients

- [ ] 1 butternut de taille moyenne
- [ ] 1 gros oignon
- [ ] 1 noix de beurre
- [ ] 1 c.s. d'huile de sésame
- [ ] 100g de lentilles vertes du Puy
- [ ] 6 feuilles de sauge
- [ ] 1 litre de lait
- [ ] 1 litre d'eau
- [ ] 50g de crème épaisse
- [ ] sel fin, poivre du moulin, cumin

Préparation

1. Épluchez et épépinez la butternut, puis découpez-la en petits cubes.
2. Hachez ensuite l'oignon et faites-le revenir dans une cocotte avec la noix de beurre et un bon filet d'huile de sésame.
3. Au bout de 5 minutes, ajoutez les cubes de butternut, un gros filet de sauce soja, les feuilles de sauge, une cuillère à soupe de cumin ainsi que le sel et le poivre à votre convenance.
4. Faites revenir le tout en remuant bien pendant une ou deux minutes puis mouillez avec environ 2 litres de liquide, 50% eau, 50% lait.
5. Ajoutez ensuite les lentilles vertes du Puy «La Ponote».
6. Jusqu'à l'ébullition, remuez de temps en temps pour éviter que les lentilles restent au fond et accrochent, puis laisser cuire environ 30 minutes.

+ 33 4 71 08 60 34
contact@sas-trescarte.fr

- [ ] sauce soja salée

7. En fin de cuisson, enlevez éventuellement un peu de bouillon selon la consistance souhaitée puis mixez, ajoutez de la crème et rectifiez l’assaisonnement.

+ 33 4 71 08 60 34
contact@sas-trescarte.fr