

# Régal

## Soupe lentilles corail, potimarron, épinards, oeuf poché

Par Manuella Chantepie



Niveau de difficulté

Facile

Coût

Bon marché

Temps de préparation

25 min

Temps de cuisson

20 min

Catégories : Entrées, Cuisine tendance, Epices & condiments, Légumes, Placard, Plats

Découvrez notre délicieuse **recette de soupe lentilles corail, potimarron, épinards, oeuf poché !**

Le saviez-vous ? Pas de trempage, un rinçage rapide et une cuisson plus courte que sa soeur la lentille verte, la lentille corail est aussi riche en fibres et protéines végétales. Elle a tout bon...

Pour 4 personnes

### Ingédients

200 g Lentilles corail  
300 g Potimarron  
70 g Concentré de tomate  
1 Oignon  
120 g Épinards  
4 Oeufs  
25 g Beurre salé  
1 c. à soupe rase paprika fumé  
1 cube Bouillon de légumes  
1,5 L Eau  
Ciboulette  
1 c. à soupe Vinaigre blanc  
Sel et poivre

### Réalisation

- 1 Commencez cette **recette de soupe de lentilles corail au potimarron** en éminçant l'oignon. Dans un faitout, faites-le revenir à feu doux dans le beurre mousseux. Lavez le potimarron et coupez-le en dés de 1,5 cm, ajoutez-le à l'oignon. Incorporez les lentilles, le concentré de tomate, le paprika fumé, le cube de bouillon et l'eau. Couvrez et laissez mijoter 15 min à feu moyen puis ajoutez les épinards, prolongez la cuisson 5 min.
- 2 Portez une casserole d'eau à ébullition, baissez le feu, ajoutez le vinaigre, puis pochez les oeufs un à un dans l'eau frémisseante : cassez l'oeuf dans un ramequin et versez-le délicatement dans l'eau, sortez l'oeuf après 2-3 min et plongez-le dans un saladier d'eau avec des glaçons pour stopper la cuisson.
- 3 Égouttez les oeufs sur du papier absorbant et servez-les sur les assiettes de soupe chaude. Ciselez la ciboulette, salez et poivrez.

Si vous avez aimé notre soupe lentilles corail, potimarron, épinards, oeuf poché...

- Vous aimerez aussi notre **soupe de lentilles corail**