

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

Ingrédients

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 mousses. 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 frémissante : 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**