

# Potage à la courge

## INGRÉDIENTS

15 ml	(1 c. à soupe) d'huile d'olive	
125 ml	(1/2 tasse) d'oignons en dés surgelés	
1	sac de 454 g (1 lb) de mélange de légumes frais à la courge musquée	
250 ml	(1 tasse) de lentilles rouges sèches	
750 ml	(3 tasses) de bouillon de poulet sans sel ajouté	
15 ml	(1 c. à soupe) d'herbes salées du commerce	
1	feuille de laurier	
	Graines de citrouille, au goût	
	Croûtons, au goût	
	Poivre noir du moulin, au goût	

## MÉTHODE

1. Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Faire revenir les oignons pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres, mais pas dorés. Ajouter les légumes et faire revenir pendant 2 minutes. Ajouter les lentilles.
2. Verser le bouillon de poulet. Incorporer les herbes salées et la feuille de laurier. Porter à ébullition à feu vif, puis laisser mijoter à feu doux pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que la courge et les lentilles soient tendres. Retirer la feuille de laurier.
3. Réduire le potage en purée lisse au mélangeur. Ajouter un peu de bouillon si le potage est trop épais.
4. Au moment de servir, garnir de graines de citrouille et de croûtons. Poivrer généreusement.

*Astuce Végé*

L'ajout de lentilles aux potages de légumes les rend plus nourrissants et rassasiants. Accompagnés d'un morceau de pain de grains entiers et d'un yogourt comme dessert, ils se transforment en repas légers. On aime!

 Aliments transformés ou préparés au Québec

 Aliments cultivés au Québec

 4 PORTIONS

 10 MINUTES

 25 MINUTES