



TMS TMS

## Velouté de carotte, lentilles et potiron

Facile

Temps de préparation  
15m

Temps total  
35m

Nombre de portions  
4 portions

## Préparation

- 1 Mettre les oignons dans le bol et hacher **(5 sec/vitesse 5)** Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.)
- 2 Ajouter les carottes, le potiron, les lentilles, l'eau et le cube de bouillon, puis cuire **(20 min/100°C/vitesse 9)**.
- 3 Ajouter le cumin, la crème liquide, le sel et le poivre, puis mixer **30 sec/vitesse 9**. Servir aussitôt.

*Dans un couvercle cuire à feu moyen fort 20/25min*

*mixer le contenu afin d'avoir la texture lisse d'un velouté*

## Ingrédients

- 150 g d'oignons, coupés en deux
- 200 g de carottes, coupées en petits tronçons
- 300 g de chair de potiron, détaillé en cubes (2 cm)
- 100 g de lentilles corail
- 750 g d'eau
- 1 cube de bouillon de légumes
- ½ c. à café de cumin en poudre
- 15 g de crème liquide, 30% m.g. min.
- 2 pincées de sel, à ajuster en fonction des goûts
- 1 pincée de poivre moulu, à ajuster en fonction des goûts