

POTIMARRON VELOURS



4 PERSONNES



1 HEURE

1 gros potimarron avec la peau,
coupé en petits dés (environ 1,2
kg)
2 oignons émincés
4 gousses d'ail émincées

250g de lentilles corail
1,5l de bouillon ou d'eau +
tamari
Poivre, muscade, piment
doux

Mettez tous les ingrédients dans une cocotte.

Portez à ébullition et laissez cuire environ 30 à 45 minutes, jusqu'à ce que le potimarron soit bien tendre.

Mixez et servez chaud, agrémenté de persil haché et de crème de soja ou de purée d'amande.

