

## Soupe vitaminée à la carotte, potiron et orange



Avec le froid il faut faire le plein de vitamine ! Alors rien de tel qu'une bonne soupe qui en regorge ! De plus avec le froid on a qu'une envie c'est se réchauffer, un bol de soupe réchauffe toujours et fait du bien. J'ai trouvé cette recette sur le blog de "Mathilde en cuisine", et elle me tentait bien avec ça belle couleur orangée. On s'est régalé avec cette soupe toute gourmande !

### **Ingrédients:**

450gr de potiron, pesée épluchée

20gr de lentilles corail

50ml de jus d'orange frais

4 belles carottes

Poivre du moulin

Fleur de sel

### **Préparation:**

Remplissez une grande casserole d'eau et faites-la bouillir.

Pendant ce temps, épluchez les carottes et coupez-les en dés. Mettez-les dans la casserole.

Coupez le potiron en dés. Lorsque les carottes atteignent les 10min de cuisson, ajoutez les dés de potiron et les lentilles corail.

Une fois que le potiron est cuit, arrêtez la cuisson.

Versez les légumes dans un mixeur et mixez le tout, avec plus ou moins d'eau de cuisson selon la texture désirée.

Incorporez le jus d'orange, poivrez et ajoutez la fleur de sel.

Servez bien chaud, avec un filet de crème et des herbes fraîches.