

SOUPE COURGETTES - LENTILLES CORAIL ET **BOURGIN**



**Pour mon Coup de Coeur du dimanche, une recette de Rachel le
blog de ma - ger -de**

La dernière soupe de la saison ! J'ai juste ajouter du pâtisson !

Ingrédients:

- **500 g de courgettes coupées en dés**
- **500 g de pâtissons coupées en dés**
- **70 g de lentilles corail**
- **1 c à c de pâte d'ail**
- **500 g d'eau**
- **sel, poivre**
- **1/2 bourgin**

Préparation :

- **mettre dans le bol, les courgettes, le pâtisson, les lentilles corail, l'ail, le sel, le poivre et l'eau et programmer 18 minutes à 100° vitesse 1**
- **à l'arrêt de la minuterie, mixer 30 secondes à vitesse 10**
- **puis ajouter le demi bourgin et mixer de nouveau 30 secondes à vitesse 10**

THERMOMINOX 2012

<http://thermominoux.over-blog.com>