Soupe au potimarron fumée et féta

Les soirs d’hiver bien froids, je ne sais pas si je peux trouver autre chose comme cuisine réconfort qu’une bonne soupe ! Ma cousine m’ayant apporté plusieurs potimarrons, je me suis dit que j’allais faire une grande quantité pour les mettre en conserves et en avoir d’avance…

Pour 4 à 6 bols : 1 beau potimarron bio – 50g de lentilles corail – 1 oignon rouge – 1 gousse d’ail – 1 bouillon cube de légumes bio – 1/2 cc de « fumée liquide » (du type *Liquid Smoke HICKORY Painmaker*) – 200g de féta de brebis – 1cc de cannelle moulue – sel – poivre – huile d’olive

Frottez le potimarron sous l’eau pour le nettoyer.

Découpez-le et retirez les graines. Si le coeur et la patience vous en dit, n’hésitez pas à les nettoyer et les faire sécher au four pour les mettre dans vos pains, ou encore vos salades.

Ensuite, coupez le potimarron en morceaux moyens et réguliers (histoire que chaque morceaux cuisent de la même façon). Réservez.

Épluchez votre oignon rouge et l’ail. Émincez-les. Réservez.

Dans une grande casserole à fond épais, versez 4CS d’huile d’olive (ou moins, selon votre goût). Faites chauffer à feu moyen.

Ajoutez la cannelle, le liquid smoke et laissez revenir 1min. Ajoutez-ensuite l’oignon et l’ail.

Faites-les rissoler plusieurs minutes, puis ajoutez les morceaux de potimarron. Laissez encore rissoler 5min en remuant régulièrement.

Ajoutez les lentilles.

Couvrez à hauteur avec de l’eau et ajoutez le bouillon cube. Menez à ébullition, puis placez un couvercle et laissez cuire 30min à petits bouillons.

Mixez au blender (ou mixer plongeant). Si votre soupe est trop épaisse, ajoutez un peu d’eau chaude (de votre bouilloire).

Salez et poivrez selon votre goût.

Répartissez la soupe dans les assiettes creuses, puis répartissez la féta coupée en morceau sur les différentes assiettes de soupe.

Il ne reste plus qu’à déguster !!