PRZ Soupe courgettes et lentilles corail

Pour 4 personnes  
  
3 courgettes moyennes  
2 gousses d'ail  
120g de lentilles corail  
1 cube de bouillon de légumes  
1l d'eau  
  
Brosser les courgettes sous l'eau, retirer les extrémités et les couper en grosses rondelles  
éplucher, dégermer et couper les gousses d'ail en deux  
rincer les lentilles  
dans un auto-cuiseur, mettre les courgettes, l'ail, le cube de bouillon et les lentilles  
verser l'eau sur les légumes  
fermer l'auto-cuiseur et cuire 13mn à compter de la montée en pression  
à la fin de la cuisson, mixer la soupe avec un mixeur-plongeant  
servir nature ou avec un peu de soja-cuisine

Ou une sauce yaourt paprika menthe séchée.