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.