

# Un défi pour une alimentation positive

*Envie de découvrir comment mieux manger tout en n'augmentant pas son budget ? Alors les « Défis Foyers à Alimentation Positive » sont fait pour vous ! A Rennes et sur le territoire de Redon Agglomération, de nouvelles opérations sont lancées en ce début 2021.*

Depuis plusieurs années, les « Défi Foyers à Alimentation Positive » essaient dans toute la France. En Bretagne, au fil des ans, il y en a eu dans tous les départements. L'objectif de ces opérations : relever pendant plusieurs mois le défi d'augmenter sa consommation de produits locaux et de saison, tout en conservant un budget équilibré et en se faisant plaisir. Le tout en étant accompagné par des associations, et en participant à des animations et temps d'échange. Les Défis s'adressent à tous : familles, personnes seules, retraités, étudiants...

En ce début d'année , c'est à Rennes et sur le territoire de Redon Agglomération que vont être lancées les prochaines opérations.

A Rennes, c'est la Maison de la Consommation et de l'Environnement qui anime le défi, dans le quartier de Bréquigny. Le principe : les foyers participants seront répartis en deux équipes, l'une accompagnée par la MJC Bréquigny, l'autre par la MJC Maison de Suède. Durant six mois, chacune des équipes devra relever le défi « Alimentation positive ». De janvier à juin 2021, les foyers seront invités

à participer gratuitement à un programme d'animations et de rencontres : visite de ferme afin de connaître des producteurs locaux, échanges avec une diététicienne, cours de cuisine, atelier jardinage, partage de trucs et astuces...ainsi qu'à des moments informels : repas partagés, achats groupés...

Deux temps de lancement du défi sont organisés le 23 janvier, à 10h à la MJC de Suède (préinscriptions au 02 99 51 61 70 ) et à 14h à la MJC de Bréquigny (préinscriptions : [accueil@mjcbrequigny.com](mailto:accueil@mjcbrequigny.com) )

Sur le territoire de Redon Agglomération, le défi, qui se déroule dans le cadre du PAT (Projet Alimentaire de Territoire) sera lancé en février. Le principe est le même que celui de Rennes. L'inscription est d'ores et déjà possible via un [formulaire :https://framaforms.org/pre-inscription-defi-alimentation-positive-2021-redon-agglomeration-1608220574](https://framaforms.org/pre-inscription-defi-alimentation-positive-2021-redon-agglomeration-1608220574)

Plus d'infos

<https://www.lafede.fr/evenements/3eme-defi-alimentation-positive/>

*Manger sain et local sans dépenser plus ? Relevez le défi !*

---

# Les applis écolos et solidaires à télécharger

*Envie de rencontrer vos producteurs pour leur acheter directement leurs produits ? Envie de contribuer à la lutte contre la précarité et le gaspillage alimentaire ? Découvrez les applications pour smartphones et tablettes qui vous permettront de faire quelques gestes pour rendre notre Bretagne plus verte.*

Nous vous avons déjà parlé d'[Hoali](#) l'appli qui nettoie les océans, de [WattApp](#) pour tout savoir sur la production et la consommation d'électricité au Mené et de [Too Good To Go](#) qui lutte contre le gaspillage alimentaire dans la restauration, en voici quatre nouvelles qui nous plaisent.

**Les applis utilisables en Bretagne :**

***La Ruche qui dit Oui ! « Manger mieux, manger juste ! »***

Le principe est limpide : inscrivez-vous à une ou plusieurs *Ruches* – l'équivalent d'une boutique en ligne pour le producteur inscrit sur l'application – faites votre panier puis venez retirer vos produits sur place au(x) jour(s) et horaires indiqués.

L'appli est simple à prendre en main et ergonomique. Mais on

regrette que seulement 14 *Ruches* soient recensées sur le territoire breton alors qu'il compte 26 484 exploitations agricoles (2018). Donc n'hésitez pas à vérifier si vous en êtes proches au préalable sur le site internet [laruchequiditoui.fr](http://laruchequiditoui.fr).

Télécharger dans l'Apple Store :  
<https://apps.apple.com/fr/app/la-ruche-qui-dit-oui/id1052198033>

Télécharger sur Google Play :  
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.lrqdo&hl=fr>

**Geev. « Donner c'est gagner »**

Un paquet de pâtes en trop, un jouet qui ne plaît pas à votre enfant mais pas remboursable, un meuble encombrant... vous ne savez pas quoi en faire ? Installez Geev, l'appli qui veut « *donner une seconde vie aux objets* » pour favoriser l'économie circulaire.

Mais attention, vous ne pouvez pas recevoir sans donner au préalable ! Vous gagnez deux *bananes* à chaque don réalisé. Une *banane* est un crédit vous permettant de rentrer en contact avec un autre *Geever* (donateur). Cependant vous pouvez obtenir plus de *bananes* en souscrivant à Geev+ la formule *premium* de l'appli.

Geev est bien implanté en Bretagne et les donateurs sont légion, donc n'hésitez pas à l'installer.

Télécharger dans l'Apple Store :  
<https://apps.apple.com/fr/app/geev-don-et-recup-dobjets/id1165633060>

Télécharger sur Google Play :  
<https://play.google.com/store/apps/details?id=fr.geev.application&hl=fr>

### ***Hop Hop Food. « L'anti-gaspi solidaire ! »***

Cette fois-ci il s'agit uniquement de dons alimentaires mais le système est bien rôdé et l'application simple d'utilisation malgré quelques *bugs*. Créez-vous un compte puis donnez, échangez ou recevez avec d'autres particuliers. De quoi aider ceux dans le besoin lorsqu'un réseau est bien développé dans sa zone, en plus d'éviter de gaspiller.

La communauté *Hop Hop Food* se développe et compte notamment installer 220 garde-mangers solidaires en Île-de-France d'ici l'été 2021. Télécharger l'application c'est donc faire grandir une association active et engagée contre la précarité alimentaire.

Télécharger dans l'Apple Store :  
<https://apps.apple.com/fr/app/hophopfood/id1205249602>

Télécharger sur Google Play :  
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.hophopfood.iosapp>

**Phenix. « Citoyens, aux armes contre le gaspillage ! »**

« Faites un geste concret contre le gaspillage : achetez à prix réduit les invendus de vos commerçants ! » telle est la devise de Phenix dont le mode de fonctionnement est très similaire à celui de *Too Good To Go*. Mais l'équipe mise en plus sur un aspect ludique avec un programme de fidélité. Les points cumulés vous donne 1 à 5 euros de réduction et vous permettent de passer du statut de *Poussin* à celui de *Colibri* pour finir en *Phénix*.

Bien que l'appli soit encore peu utile dans le centre de la Bretagne, elle s'est bien propagé dans le reste du territoire. Il est donc intéressant de l'avoir sur son *smartphone*.

Télécharger dans l'Apple Store :  
<https://apps.apple.com/fr/app/phenix-vos-courses-antigaspi/id1437997699?l=fr>

Télécharger sur Google Play :  
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.phenix.cajou&hl=fr>

**Les applis qu'on aimerait voir se développer en Bretagne :**

**Food Chéri. « Alter Foodists »**

Le *UberEats* du « bien manger ». Présent seulement sur certaines grandes villes comme Paris, Lyon ou Lille, *Food Chéri* permet de se faire livrer des plats comme sur *UberEats*

ou *Deliveroo* par exemple. À la différence qu'il s'agit de mets et menus concoctés par les chefs de la société avec 100% de fruits et légumes de saison, 88% de produits français ou encore 38% d'ingrédients issus de circuits courts. Le tout dans des emballages et boîtes complètement recyclables et réutilisables.

De quoi manger équilibré en respectant notre planète sans avoir à faire chauffer sa cuisinière.

Télécharger dans l'Apple Store :  
<https://apps.apple.com/fr/app/foodcheri-cantine-inspiree/id994858150>

Télécharger sur Google Play :  
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.foodcheri.appcustomer&hl=fr>

***Linkee. « Faire le lien entre le gaspillage alimentaire et l'aide aux plus démunis »***

Se rendre chez un commerçant inscrit au programme qui ne veut pas gaspiller ses invendus, récupérer un panier repas pour six personnes, le déposer à une association qui se chargera de le distribuer... voilà ! Vous avez réalisé un *Link* (lien) !

C'est le principe simple et efficace de *Linkee* dont le réseau est pour l'instant uniquement développé dans la région parisienne. Mais [« on cherche à se développer ailleurs, notamment dans l'ouest de la France »](#) assurait en juillet Julien Meimon, le fondateur, à *Ouest France*. Affaire à suivre

donc...

Télécharger dans l'Apple Store :  
<https://apps.apple.com/fr/app/linkee/id1242362289>

Télécharger sur Google Play :  
<https://play.google.com/store/apps/details?id=co.linkee.linkers&hl=fr>

---

## **KuB'tivez-vous ! Sélection de décembre**

*Dans le cadre de notre partenariat avec KuB, le Web média breton de la culture, nous vous proposons une nouvelle sélection à découvrir gratuitement sur leur site internet.*

***Avec mes abeilles, d'Anne Burlot et Glenn Besnard (2016, 52')***

*« Je me suis réveillé un jour et j'ai dit je veux être apiculteur », Richard travaillait alors dans l'informatique à Paris après des études de philosophie. Son histoire s'écrit aujourd'hui à Sauzon (Belle-Île-en-Mer) où il s'est « trouvé avec les abeilles ». La journaliste, formée à l'IUT de Lannion, Anne Burlot est allée à sa rencontre et à celles d'Anne-Françoise et de Louis-Joseph.*



Son documentaire bourdonne de vie et de plans qui susciteront émerveillement pour les amoureux de la nature et frissons pour les apiphobes. Apiphobe ? Le moine Louis-Joseph a tout pour l'être, étant allergique aux piqûres d'abeilles... mais non, ses ruches sont devenues un « *lieu de méditation* », de relation avec Dieu pour lui. Illuminé par la série animée *Joë chez les abeilles* (1960), il tient aujourd'hui son élevage dans une admiration totale de ses amies jaunes et noires.

Loin de ce coin de tranquillité, Anne Burlot nous amène avec surprise dans la proche banlieue parisienne, au Pré Saint-Germain (Seine-Saint-Denis) sur la terrasse d'Anne-Françoise, infirmière en hôpital pédiatrique. La rencontre est attendrissante. L'apicultrice amatrice parvient à entretenir ses ruches dans un cadre qui semble pourtant austère et les utilise pour changer le regard que leur portent les enfants en organisant des ateliers éducatifs.

*Avec mes abeilles* est une belle réussite. Il intrigue et pousse à la réflexion sur notre société en établissant des parallèles éloquentes avec ces petites bêtes qui effraient souvent plus qu'elles n'émerveillent. Tant bien même qu'elles pourraient nous servir d'exemples.

Voir le film :  
<https://www.kubweb.media/page/burlot-besnard-avec-mes-abeilles/>.

---

**Thermostat 6, de Maya Av-ron, Marion Coudert, Mylène Cominotti et Sytine Dano (2018, 5')**

Ce court métrage animé de quatre élèves de l'école de l'image des Gobelins met en scène un repas (ou plutôt un festin) de famille que tout le monde connaît : la mère et le père, la grande sœur et son petit frère et le grand-père. Le cadre idéal pour dessiner les maux qui tourmentent notre société.

Le couple parental forme un duo de consommateurs déraisonnés n'ayant que faire de l'état de leur maison (la Terre), legs du doyen de la table qui ne veut pas qu'on « *touche à ses fondations* », malgré une fuite d'eau inarrêtable (métaphore du dérèglement climatique) que Diane l'adolescente s'efforce de réparer sans aucun soutien. Le tout sous les yeux d'un petit garçon qui est sur le point de se faire emporter dans « *le flot des conséquences des problèmes non réglés des générations précédentes* ».

Les dessins sont originaux, réussis et très bien animés. Le scénario est bien senti et fait passer son important message avec légèreté et humour. Ce court métrage est à montrer à petits et grands pour une prise de conscience assurée, si ce n'est pas déjà le cas.

Visionner le court métrage : <https://www.kubweb.media/page/thermostat-6-animation-gobelins-avron-cominotti-coudert-dano-climat/>.

---

**La rentrée de la transition alimentaire – Bio et local (2019)**

Nous vous proposons une page que l'équipe de KuB a produite en

partenariat avec le Parc naturel régional (PNR) du Golfe du Morbihan sur la journée table ronde et rencontres « Transition alimentaire – Expériences en cours dans le Golfe du Morbihan ». Un événement qui s'est déroulé le 19 septembre 2019 à la scène de musiques actuelles Echonova, à Vannes.

L'objectif de cette journée était de mettre en lumière les acteurs du mouvement sur le territoire pour proposer des solutions aux consommateurs notamment. KuB était présent et en a ressorti un résumé efficace et dynamique.

La première partie est certainement la plus entraînante : une vidéo dans laquelle les invités du PNR témoignent de leur expérience réussie dans le bio et local. On découvre ainsi l'initiative de la mairie de Vannes qui a recruté un agriculteur fonctionnaire pour cultiver les terres communales afin d'offrir des repas 100% bio et locaux aux cantines de la ville. Ou encore, la démarche du transformateur Loïck de Feraudy (La Marmite bretonne) qui mise sur des conserves d'ingrédients bretons uniquement.

Le deuxième acte de cette table ronde est plus technique donc moins aisée à suivre pour le grand public mais offre une « *remise en contexte* » solide de Henri Rouillé d'Orfeuil, ingénieur agronome et pilote « Alimentation » de [RESOLIS](#). Une critique ouverte de la dérive « *mondialisée* » et « *agro-industrialisée* » de notre système alimentaire, conclue par des propositions sensées pour une « *révolution agro-écologique* ».

Nous vous conseillons donc cette page de KuB qui vous apportera des clés et des connaissances sur les enjeux de la transition alimentaire, véritable nerf de la lutte pour le climat.

Consulter la page :  
<https://www.kubweb.media/page/rentree-transition-alimentaire-relocalisation-parc-naturel-regional-golfe-morbihan/>.

---

Notre sélection de novembre :  
<https://www.eco-bretons.info/kub-tivez-vous-selection-de-novembre/>.

Plus d'infos :



**Kultur Bretagne**  
[www.kubweb.media](http://www.kubweb.media)  
le webmédia breton de la culture

---

# Précarité alimentaire : des volontaires en service civique prennent la parole

*Enaïm effectue une mission en service civique au sein de notre association. Il a participé, en compagnie d'une équipe de six*

*volontaires du centre social Carré d'As à Morlaix, à des ateliers d'expression libre autour de la thématique de la précarité alimentaire, animés par Eco-Bretons avec le Conseil Départemental du Finistère.*

*Il nous fait partager son expérience.*

*Quelques un.e.s des jeunes volontaires témoigneront cet après-midi lors des Assises départementales de l'Alimentation, organisées par le Conseil Départemental du Finistère, qui se dérouleront exceptionnellement sur internet.*

J'ai participé à plusieurs activités avec d'autres volontaires en service civique qui effectuent leur mission au sein du centre social Carré D'As, basé dans le quartier de la Vierge Noire à Morlaix. Ces ateliers se sont déroulés avec l'association Eco-Bretons, dans laquelle je suis en service civique.

Les deux structures ont travaillé ensemble pour traiter du sujet suivant: La précarité alimentaire.

La précarité alimentaire touche beaucoup les étudiants et c'est d'ailleurs pour cela qu'Eco-Bretons et Carré D'As ont jugé logique de faire contribuer leurs jeunes services civiques.

L'objectif était la sensibilisation sur le sujet à travers des activités comme une carte mentale ou encore du photo langage mais aussi, si possible, obtenir quelques témoignages vidéo ou bien audio, via un questionnaire.

C'est donc sur une durée de quatre jours que ces activités toutes aussi drôles qu'enrichissantes ont eu lieu.

La première journée a été consacré aux présentations. Nous avons donc, grâce au portrait chinois, brisé la glace afin de rendre l'ambiance plus conviviale, ce qui marcha ! De là, nous avons commencé à traiter le sujet ainsi que la première activité avec enthousiasme.

Nous avons précisé à tour de rôle ce qu'il nous évoquait puis, nous avons commencé à élaborer une carte mentale. Elle consiste à mettre en lien plusieurs idées qui graviteraient autour d'un sujet et à les noter à proximité. Nous avons donc mis en lien tout ce que le phénomène de la précarité alimentaire nous évoquait puis nous avons réparti les idées autour du thème.

Ceci nous a permis de mieux cerner le problème et nous avons commencé à dégager avec plus de précision des faits et des idées.

Par exemple : le mot «précarité», venant du mot «précaire», a un caractère de courte durée. Cela nous a permis de déduire que ce phénomène qu'est la précarité alimentaire peut être de courte durée.

Nous avons aussi mis le doigt sur les principales causes de la précarité alimentaire et nous avons déduit qu'elle peut être dû à des difficultés financière, de transport et même d'autosuffisance !

Elle touche autant les jeunes que les personnes âgées et peut apparaître sous la forme de la malbouffe. De plus, ne pas savoir cuisiner peut s'avérer très problématique et causer cette même précarité.

Au cours de la deuxième journée, nous avons parlé des plats pré-préparés ainsi que de leurs avantages et inconvénients. Nous avons donc vu que mise à part la rapidité et le moindre coût, les plats à réchauffer ont aussi des défauts tel que l'ajout de conservateurs, leur permettant d'être conservés longtemps et qui nuit à notre santé. De même, nous avons noté l'absence de nutriments dans ces plats.

Grace à la carte mentale, nous sommes allés plus loin dans notre réflexion et nous avons échangé sur les diverses solutions qui peuvent être ou qui ont été mises en place. Ainsi, Les restos du cœur, les épiceries solidaires ou encore le glanage, qui consiste en la récupération d'aliments en bon état, ont été évoqués. La carte mentale nous a permis de donner une définition sur ce qu'est réellement la précarité alimentaire.

Le second atelier a commencé pendant la troisième journée. Le photo langage est une activité très simple. Plusieurs images avaient été disposées et par groupes de deux ou de trois, nous devions tous choisir sept images, puis décrire ce que nous voyions et dire pourquoi nous avons choisi ces images, et enfin expliquer pourquoi elles nous ont interpellés. C'est sur cette même activité que nous avons pu mettre en corrélation le gaspillage et la précarité alimentaire, et identifier des solutions qui avaient été évoquées la veille.

Enfin, nous les avons mises dans un ordre chronologique, avant

de leur donner des titres à chacune.

Le quatrième jour, nous sommes passés aux témoignages. Les trois jours précédents nous avaient servi à cerner le problème de la précarité alimentaire, à nous sensibiliser, mais aussi à nous y préparer. Avant de tourner les vidéos, nous avons pris connaissance du questionnaire avec lequel nous allions faire cet exercice. Nous avons le choix de ne pas répondre à toutes les questions mais cela ne nous a pas empêché d'enregistrer des témoignages très enrichissants. Nous avons ainsi obtenu 33 minutes de témoignages ainsi que celui d'une étudiante externe au projet sous forme d'audio.

Pour la plupart, nous avons déjà vécu ce phénomène de précarité alimentaire, et pour certains le fait de témoigner est apparu comme une évidence.

Pour ma part, cette expérience en compagnie des autres volontaires m'a permis de mieux comprendre ce qu'est la précarité alimentaire et de m'ouvrir l'esprit sur le sujet. Je suis très satisfait d'avoir pu y participer.

---

# **Finistère : Les Assises de**



# L'Alimentation sur la toile

## Le jeudi 3 décembre

Le Conseil Départemental organise la quatrième édition des Assises de l'Alimentation le jeudi 3 décembre après-midi. Cette année, l'événement est entièrement dématérialisé et se déroulera en ligne. *Eco-Bretons* présentera des témoignages de et avec des volontaires en services civiques, en collaboration avec le centre social Carré d'As de Morlaix.

Au programme, deux temps forts autour de l'alimentation et ses enjeux sur le territoire du Finistère.

De 14h à 15h30 : webconférence autour du thème « Précarité alimentaire : quelles politiques d'aide alimentaire, du cadre européen aux initiatives locales ? ». Lors de cette webconférence aura lieu un grand entretien avec Damien Conaré, ingénieur agronome de formation. Il a été nommé en 2001 secrétaire général de la Chaire Unesco Alimentations du monde (Montpellier SupAgro) et coordonne des programmes de recherche-actions sur les questions agricoles et alimentaires comme la durabilité des systèmes alimentaires urbains. Il décryptera la stratégie européenne en matière d'alimentation et ses répercussions sur la France et le développement local.

Ce temps d'échange sera suivi d'un atelier autour de la jeunesse finistérienne et de la précarité alimentaire, avec au menu :

- La présentation du dispositif [Paroles de jeunes](#) et de

leurs propositions relatives à l'alimentation.

- Le partage des résultats de l'enquête « [Les jeunes et la crise sanitaire](#) » conduite de mai à octobre 2020.
- Les témoignages de jeunes en service civique recueillis par [Éco-bretons](#) (webmédia associatif) et [Carré d'As](#) (centre social de Morlaix). Dans le cadre d'une collaboration entre les deux associations ; les jeunes se sont filmés eux-mêmes en se posant des questions relatives à l'alimentation et à la précarité alimentaire et à leur situation personnelle.
- Le partage d'expériences et d'initiatives mises en place par et pour les jeunes avec le [Foyer Jeunes Travailleurs de Quimper](#), [Les Cuistots du Viaduc](#) de Morlaix et l'épicerie solidaire étudiante [Agoraé](#) sur le campus de Brest.

A 15h30 : Webconférence autour du thème « Re-territorialiser son alimentation, les opportunités finistériennes », avec au programme :

- Introduction par le Conseil départemental sur le contexte finistérien d'approvisionnement local en restauration collective, à partir notamment des résultats de l'enquête menée auprès des collectivités finistériennes en 2020.
- Alexandra Marie-Moncorgier, responsable du Pôle Offre Alimentaire à la DRAAF (*Direction régionale de l'Alimentation, de l'Agriculture et de la Forêt*) rappellera les objectifs fixés par la [loi EgAlim](#) à échéance 2022 ;
- [Yuna Chiffoleau](#), Directrice de recherche en sociologie à



# de potiron aux lentilles corail

Une recette parfaite pour démarrer ce deuxième confinement, et terminer chaudement le mois d'octobre.

## Préparation

Éplucher et émincer l'oignon, le faire revenir dans une casserole avec un filet d'huile d'olive.

Éplucher le potiron et le couper en gros morceaux. Le déposer dans la casserole, faire revenir un instant.

Ces premières étapes sont optionnelles : vous pouvez aussi tout jeter directement dans la marmite.

Ajouter les lentilles et couvrir d'eau, sans saler. Cuire environ 20 min jusqu'à ce que le potiron soit fondant.

Mixer finement. Ajouter la crème et mélanger. Saler et poivrer au goût. Servir chaud.

## Conseils

Peu énergétique le potiron est parfait en velouté.

## **Info santé**

Les lentilles corail remplacent avantageusement la pomme de terre et c'est l'occasion de manger des légumineuses qu'on ne consomme pas assez. Cela en fait une soupe nourrissante et onctueuse. La consommer avec du pain en fait un plat complet : ajoutez donc des croûtons !

## **Pour varier**

Vous pouvez remplacer les lentilles corail par des vertes. Ajoutez une carotte. Remplacez la crème par du lait de coco et parfumez de noix de muscade râpée, de cannelle ou coriandre en poudre. Ceux qui aiment ajouteront un peu de piment ou râperont du gingembre frais dans la soupe.

Vous pouvez réaliser cette soupe avec toutes les variétés de potiron, potimarron ou citrouille.

## **Préparation**

Éplucher et émincer l'oignon, le faire revenir dans une casserole avec un filet d'huile d'olive.

Éplucher le potiron et le couper en gros morceaux. Le déposer dans la casserole, faire revenir un instant.

Ces premières étapes sont optionnelles : vous pouvez aussi tout jeter directement dans la marmite.

Ajouter les lentilles et couvrir d'eau, sans saler. Cuire environ 20 min jusqu'à ce que le potiron soit fondant.

Mixer finement. Ajouter la crème et mélanger. Saler et poivrer au goût. Servir chaud.

## Conseils

Peu énergétique le potiron est parfait en velouté.

## Info santé

Les lentilles corail remplacent avantageusement la pomme de terre et c'est l'occasion de manger des légumineuses qu'on ne consomme pas assez. Cela en fait une soupe nourrissante et onctueuse. La consommer avec du pain en fait un plat complet : ajoutez donc des croûtons !

## Pour varier

Vous pouvez remplacer les lentilles corail par des vertes. Ajoutez une carotte. Remplacez la crème par du lait de coco et parfumez de noix de muscade râpée, de cannelle ou coriandre en poudre. Ceux qui aiment ajouteront un peu de piment ou râperont du gingembre frais dans la soupe.

Vous pouvez réaliser cette soupe avec toutes les variétés de potiron, potimarron ou citrouille.

## Préparation

Éplucher et émincer l'oignon, le faire revenir dans une casserole avec un filet d'huile d'olive.

Éplucher le potiron et le couper en gros morceaux. Le déposer dans la casserole, faire revenir un instant.

Ces premières étapes sont optionnelles : vous pouvez aussi tout jeter directement dans la marmite.

Ajouter les lentilles et couvrir d'eau, sans saler. Cuire environ 20 min jusqu'à ce que le potiron soit fondant.

Mixer finement. Ajouter la crème et mélanger. Saler et poivrer au goût. Servir chaud.

## Conseils

Peu énergétique le potiron est parfait en velouté.

## Info santé

Les lentilles corail remplacent avantageusement la pomme de terre et c'est l'occasion de manger des légumineuses qu'on ne consomme pas assez. Cela en fait une soupe nourrissante et onctueuse. La consommer avec du pain en fait un plat complet : ajoutez donc des croûtons !

Pour varier

Vous pouvez remplacer les lentilles corail par des vertes. Ajoutez une carotte. Remplacez la crème par du lait de coco et parfumez de noix de muscade râpée, de cannelle ou coriandre en poudre. Ceux qui aiment ajouteront un peu de piment ou râperont du gingembre frais dans la soupe.

Vous pouvez réaliser cette soupe avec toutes les variétés de potiron, potimarron ou citrouille.

Recette partagée sous [licence CC by-sa](#) par [Olympe de Courge](#) en octobre 2020