

Soupe de pois chiches



🍲 4 portions · ⌚ prep. 5m · 🕒 cuisson 15m

Soupe mixée de pois chiches épicée au curry et au curcuma, servie avec de la crème de coco, du jus de citron vert et des graines de courge.

Asie / Inde

INGRÉDIENTS

☐ huile d'olive	15 ml	☐ curcuma	1 càc
☐ oignon, <i>haché</i>	1/4	☐ bouillon de légumes	750 ml
☐ gousses d'ail, <i>émincées</i>	2	☐ crème de coco	100 ml
☐ pois chiches cuits égouttés	500 g	☐ jus de citron vert	1/2
☐ curry	1 càs	☐ graines de courge	20 g

PRÉPARATION

1. Faire chauffer l'*huile d'olive* dans une *casserole*. Ajouter l'*oignon* et les *gousses d'ail*. Cuire 2 minutes.
2. Ajouter les *pois chiches cuits égouttés*, le *curry* et le *curcuma*. Saler, poivrer et cuire 5 minutes.
3. Ajouter le *bouillon de légumes* et laisser mijoter 5 minutes.
4. Mixer jusqu'à obtenir une consistance onctueuse. Ajouter de l'eau si besoin.
5. Servir avec la *crème de coco*, un peu de *jus de citron vert* et les *graines de courge*.