



Soupes chaudes

Soupe de cresson et pois chiches



50 min **20 min** **30 min** **0** **281**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la soupe

300 g **Cresson**
240 g **Pois chiches en conserve**
2 **Carotte(s)**
1 **Oignon(s)**
0.75 c. à soupe **Ras el-hanout**
0.5 c. à café **Cannelle en poudre**
0.25 c. à café **Gingembre en poudre**
60 cl **Bouillon de légumes**
3 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour le dressage

400 g **Yaourt**

Étape 1

Préparation de la garniture

- 1 Eplucher les carottes à l'aide d'un économiseur.
- 2 Détailler les carottes en petits cubes à l'aide d'un couteau d'office.
- 3 Rincer les pois chiches sous l'eau froide à l'aide d'une passoire.
- 4 Mélanger les carottes avec de l'huile d'olive, le ras-el-hanout, la cannelle et une grosse pincée de sel dans un plat allant au four.
- 5 Enfourner dans un four préchauffé à 220°C (Th.7) pendant 15 min.
- 6 Ajouter la moitié des pois chiches aux carottes passé 15 min. Mélanger à l'aide d'une cuillère à soupe et poursuivre la cuisson pendant 10 min.
- 7 Réserver à température ambiante.

Étape 2

Préparation de la soupe

- 1 Eplucher l'oignon à l'aide d'un couteau d'office.
- 2 Emincer l'oignon à l'aide d'un couteau de chef.
Faire chauffer l'huile restante dans une cocotte.

3

4 Faire revenir l'oignon avec le gingembre sur feu moyen pendant 10 min.

5

Verser le reste des pois chiches, le bouillon de légumes et le cresson. Saler et poivrer.

6

Porter à ébullition et laisser cuire pendant 2 min.

7

La cuisson est terminée lorsque les feuilles de cresson sont flétries.

8

Verser le contenu de la sauteuse dans un blender.

9

Faire tourner jusqu'à obtention d'une soupe lisse et veloutée.

10

Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Étape 3

Dressage

1

Répartir la soupe dans des bols.

2

Garnir avec les carottes et pois chiches aux épices.

3

Ajouter un peu de yaourt grec selon votre convenance.

4

Servir de suite.