



Soupe

Soupe de carottes aux pois chiches

Mise en place et préparation: env. 30 min

Énergie Portion (1/4):

349 kcal/ lip 20 g/ glu 29 g/ pro 10 g
végétarien, sans lactose, sans gluten

Pour 4 personnes

- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 500 g de carottes
- 1 c. s. d'huile d'olive
- 8 dl d'eau
- 1 ½ c. c. de sel
- un peu de poivre
- 2 c. s. d'huile d'olive
- 1 boîte de pois chiches (d'env. 400 g)
- un peu de poivre
- 4 c. s. de pesto verde

Voici comment faire:

- 1 Soupe:** peler oignon, ail et carottes, hacher grossièrement l'oignon et l'ail, couper les carottes en morceaux. Faire chauffer l'huile dans une casserole. Faire revenir les carottes, faire revenir env. 5 minutes. Verser l'eau, saler, poivrer, porter à ébullition, laisser mijoter env. 20 min à couvert sur feu doux. Mixer la soupe.
- 2 Pois chiches:** bien faire chauffer l'huile dans une poêle. Rincer les pois chiches, bien égoutter, éponger, ajouter. Baisser le feu, faire revenir env. 2 min en remuant de temps en temps. Répartir les pois chiches sur la soupe avec le pesto.

Suggestion: incorporer ½ c. c. de cumin aux pois chiches.

Conseil d'achat
Vous trouverez
ces ingrédients
au Coop Pronto.

