

Mes Recettes

N°1

SOUPE DE PATATE DOUCE À LA CAROTTE & AU MACIS, PARSEMÉE DE POIS CHICHES GRILLÉS

INGRÉDIENTS : Pour 3 bols de soupe : 250g de patate douce, 1 carotte, 1 oignon, 1 CC de macis, 1 pincée de romarin. Pour les pois chiches grillés (3 portions) : 240g de pois chiches, 1 filet d'huile d'Olive, 1 CC de garam masala, 1 CC de tahini

Dans un fait-tout huilé, faites revenir l'oignon émincé, ajoutez les dés de patate douce ainsi que les rondelles de carottes, faites cuire 1 minute avant de recouvrir le tout d'eau. Ajoutez ensuite le romarin & le macis (salez & poivrez selon vos goûts). Laissez mijoter 15 minutes avant de mixer le tout au blender. Pour une texture plus onctueuse, ajoutez un brique de crème soja.

Pendant que les légumes mijotent, égouttez une boîte de pois chiches, rincez-les et versez le tout dans un bol. Arrosez-les d'huile d'olive, ajoutez le garam masala ainsi que la purée de sésame puis mélangez. Sur un plaque allant au four, faites cuire les pois chiches durant 10 minutes à 190° avant de terminer la cuisson en mode gril durant les 5 dernières minutes.

Servez votre soupe dans un bol, parsemez de pois chiches grillés, et concoctez-vous des trempettes de pain.

30 minutes • 3 personnes



Graines & Epices