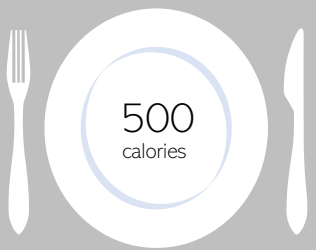


Soupe aux pois chiche et tomates



Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



500
calories

ACCOMPAGNEMENT

Quiche lorraine

À SE PROCURER

Huile d'olive, sel et poivre

INGRÉDIENTS

- 1 tige de coriandre, hachée
- 1 lime, zestée et pressée
- 1 quiche lorraine (au bacon)
- 1 oignon, haché finement
- 25 grammes de demi-glace
- 30 ml de pâte de tomate
- 540 ml de pois chiches en conserve
- 2 grosses ou 4 petites tomates, en dés
- 150 grammes de yogourt grec
- 1 pincée d'épices pour soupe birmane

INSTRUCTIONS

Hacher grossièrement la coriandre, l'oignon en petits dés, égoutter et rincer les pois chiches puis zester la lime et couper en quartiers.

Dans une casserole moyenne, chauffer un filet d'huile d'olive à feu moyen-vif, y ajouter l'oignon et la moitié du mélange d'épices puis cuire 2 minutes, saler et poivrer. Ajouter la pâte de tomate et poursuivre 2 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit foncée. Ajouter la demi glace, les tomates et 2 tasses d'eau puis laisser mijoter 10 minutes, jusqu'à ce que la soupe ait légèrement réduit de volume, saler et poivrer.

Pendant la cuisson de la soupe, dans un bol, combiner le yogourt, le mélange d'épices restant, la moitié de la coriandre, le jus de lime et autant de zeste désiré puis saler et poivrer au goût.

Ajouter les pois chiches à la casserole de soupe et cuire 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, saler et poivrer.

Monter les bols en répartissant la soupe puis y déposer une cuillerée de yogourt aux épices sur le dessus. Garnir avec la coriandre restante et servir avec la salade,

TEMPS

15

RÉSULTAT

4

au jour le jour

bon appétit