



Soupe de pois chiche

Niveau de difficulté : facile

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 3h30

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

- 150 g de pois chiches secs
- 1 branche de chou frisé Scarlet Infarm
- 2 carottes
- 1 gros oignon
- 4 gousses d'ail
- 70 ml d'huile d'olive extra vierge
- 8 verres d'eau
- 1 cuillère à café de flocons de piment rouge écrasés
- 1 cuillère à café de graines de cumin
- 1 cuillère à café de paprika fumé
- Poivre noir fraîchement moulu
- Sel

1. Rincez et faites tremper les pois chiches toute la nuit dans un bol d'eau. Transférez-les dans une casserole, couvrez-les d'eau et faites-les bouillir pendant 2 heures et demie, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Hachez les gousses d'ail, l'oignon et les carottes en morceaux.
3. Faites chauffer l'huile d'olive dans une casserole, puis ajoutez l'ail et l'oignon, avant d'ajouter les carottes. Tout en remuant, assaisonnez avec les flocons de

piment rouge, les graines de cumin, le paprika fumé et quelques tours de poivre noir.

4. Ajoutez les pois chiches cuits, les 8 verres d'eau et faites cuire pendant 1 heure en remuant de temps en temps.
5. Une fois cuite, mettez la moitié de la soupe de côté dans un autre bol et mélangez-la avec un batteur à main jusqu'à obtenir une texture lisse. Remettez la soupe en purée dans la casserole, ajoutez le chou kale et remuez. Salez avant de servir.

Astuces

Les graines de cumin peuvent être grillées au préalable pour plus de saveur. Pour gagner du temps, les pois chiches peuvent être achetés prêts à consommer en bocal

!