

Soupe de pois chiches aux épinards

Par Pauline Petillo



Niveau de difficulté

Très facile

Coût

Bon marché

Temps de préparation

25 min

Temps de cuisson

45 min

Régal
Nature

Catégories : Entrées, C'est la saison, Légumes, Plats, Recette Detox, Recette minceur, Recette vegan, Recette végétarienne

Découvrez notre recette réconfortante de soupe de pois chiches aux épinards. Si vous choisissez des pois chiches en conserve, ne jetez pas le jus ! Utilisez-le pour remplacer les blancs d'œufs dans les mousses, meringues, etc.

Pour 6 personnes

Ingédients

400 g Pois chiches cuits et égouttés
600 g Épinards frais
400 g chou vert frisé
200 g Tomates concassées en boîte
1 Poireau
1 Oignon
1 Gousse d'ail
40 cl Bouillon de légumes
2 c. à café Cumin moulu
2 c. à café Coriandre moulu
2 c. à café Paprika
2 feuilles Laurier
1 filet Huile végétale
Sel et poivre

Réalisation

- 1 Commencez cette recette de soupe de pois chiches en pelant et en éminçant l'oignon et l'ail. Lavez le chou et coupez-le en morceaux. Lavez le poireau et taillez-le en rondelles.
- 2 Dans une grande cocotte avec un filet d'huile, faites suer l'oignon pendant quelques minutes. Ajoutez l'ail, le cumin, la coriandre, et le paprika. Faites torréfier ces épices quelques minutes en remuant avant d'ajouter le poireau, les pois chiches, le chou, et les tomates concassées. Salez et poivrez. Versez le bouillon, ajoutez le laurier, mélangez, couvrez et laissez mijoter 30 min.
- 3 Ajoutez ensuite les épinards lavés et séchés, puis poursuivez la cuisson pendant 15 min.
- 4 Servez avec du bon pain de campagne.

Si vous avez aimé notre soupe de pois chiches aux épinards...

- Vous aimerez aussi notre soupe chorba à l'agneau, frikeh et pois chiches
- Notre soupe de pois chiche et pois cassés aux épices