

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



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

Ingrédients

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 moulue
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**