



# Soupe de courge et de pois chiches au cumin

Avec de la crème aigre et une baguette d'épeautre



Oignon



Piment rouge ✨



Courge Hokkaido



Pois chiches



Graines de cumin moulues



Demi-baguette d'épeautre



Menthe fraîche ✨



Crème aigre ✨

🕒 Total : 25-30 min.

🌱 Végé

📊 Facile

📌 Calorie-focus

📅 Consommer dans les 5 jours

La Hokkaido est une courge japonaise relativement petite à la peau orange foncé. Elle est très douce avec un goût sucré. Au Japon, on la mange beaucoup en salade ou, comme aujourd'hui, dans une soupe. Les pois chiches rendent la soupe plus consistante étant donné qu'elles sont riches en protéines. De cette façon la soupe devient un repas complet.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, marmite à soupe avec couvercle, mixeur plongeant et passoire.

Recette de **soupe de courge et de pois chiches et au cumin** : c'est parti !



### 1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 210 degrés et portez 450 ml d'eau par personne à ébullition. Pendant ce temps, émincez l'**oignon**. Épépinez et émincez le **piment rouge**.

★ **CONSEIL** : Si vous n'aimez pas les plats épicés, réduisez la quantité de cumin à l'étape 3.



### 2 COUPER LA COURGE

Coupez la **courge** en quartiers. Épépinez-la, puis coupez-la en petits morceaux. Il n'est pas nécessaire de l'éplucher. Égouttez les **pois chiches** dans la passoire, puis rincez-les à l'eau.



### 3 CUIRE LA SOUPE

Dans la marmite à soupe, faites chauffer l'huile d'olive et faites revenir l'**oignon** et le **piment** 1 minute à feu moyen-vif. Ajoutez la **courge**, le **cumin** ★ et la moitié des **pois chiches**, puis faites sauter le tout 4 minutes. Émiettez le cube de bouillon au-dessus de la marmite ★★, ajoutez 350 ml d'eau bouillante par personne et portez à ébullition à couvert. Laissez mijoter la **soupe** 15 à 17 minutes.



### 4 GRILLER LES POIS CHICHES

Sur la plaque recouverte de papier de cuisson, mélangez le reste des **pois chiches** avec le miel, puis enfournez-les 15 minutes. Ajoutez la **baguette** durant les 5 à 7 dernières minutes. Ciselez les feuilles de **menthe** en fines lamelles.

★★ **CONSEIL** : Si vous surveillez votre consommation de sel, limitez-vous à ¾ de cube de bouillon par personne ou optez pour un bouillon pauvre en sel.



### 5 MIXER

Hors du feu, ajoutez le vinaigre de vin rouge ★★★ à la **soupe** puis mixez-la à l'aide du mixeur plongeant. Salez et poivrez. Ajoutez éventuellement un peu d'eau bouillante si vous souhaitez éclaircir la **soupe**.

★★★ **CONSEIL** : Si vous n'avez pas de vinaigre de vin rouge, remplacez-le par du vinaigre de vin blanc ou du vinaigre balsamique blanc.



### 6 SERVIR

Servez la **soupe** dans les bols, puis garnissez-la avec les **pois chiches** grillés, la **menthe**, la **crème aigre** et de l'huile d'olive vierge extra à votre guise. Accompagnez le tout de la **baguette d'épeautre**.

✳ **LE SAVIEZ-VOUS ?** Grâce à la courge et aux pois chiches, ce plat contient plus de la moitié des apports quotidiens recommandés en fibres. Ces ingrédients sont également riches en magnésium, en vitamines B et en fer.

# 1 À 6 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Piment rouge (pc) ✳	¼	½	¾	1	1¼	1½
Courge Hokkaido (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Pois chiches (boîte)	½	1	1½	2	2½	3
Cumin moulu (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Demi-baguette d'épeautre (pc) 1) 17) 20) 21) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Menthe fraîche (g) 23) ✳	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Crème aigre (cs) 7) ✳	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	1	1½	1½	2	2
Cube de bouillon de légumes (pc)	1	2	3	4	5	6
Miel (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin rouge (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive vierge extra	Au goût					
Poivre et sel	Au goût					

✳ Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2602 / 622	330 / 79
Lipides total (g)	16	2
Dont saturés (g)	4,4	0,6
Glucides (g)	96	12
Dont sucres (g)	23,8	3,0
Fibres (g)	17	2
Protéines (g)	25	3
Sel (g)	6,4	0,8

### ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 17) Œufs 20) Soja 21) Lait/lactose 22) Noix 23) Céleri 25) Sésame 27) Lupin

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !