SOUPE BUTTERNUT ET POIS CHICHES

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes.

1 Butternut
2 gousses d'ail
1 pincée de muscade
1 boîte de pois chiches (env. 250gr)
1 cuillère à café de cumin
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 oignon
Poivre
750ml à 1L d'eau

RECETTE

- Épluchez le butternut, retirez les graines et coupez-le en cubes. Émincez l'oignon et hachez l'ail.
- Dans une grande casserole, faites chauffer l'huile d'olive. Ajoutez l'oignon et l'ail et faites revenir quelques minutes jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.
- Incorporez le cumin, la muscade et le poivre. Mélangez pour libérer les arômes.
- Ajoutez les cubes de butternut et les pois chiches égouttés. Versez l'eau jusqu'à couvrir les légumes. Portez à ébullition, puis laissez mijoter à couvert pendant environ 25 minutes, jusqu'à ce que le butternut soit bien tendre.
- Mixez la soupe jusqu'à obtenir une texture veloutée. Ajoutez un peu d'eau si elle est trop épaisse.

Toutes les recettes des Soupes du monde 2026
à retrouver sur www.lemikado.org