SOUPE CHORBA

Réseau de confiance malakoff humanis

Sésame ASSOCIATION HABITAT JEUNES

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes.

3 tomates (ou 400gr concassées)
200gr de pois chiches cuits
Quelques feuilles de menthe
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
2 carottes
80gr de vermicelles
1 gros oignon
1,5L d'eau
2 courgettes
1 bouquet de coriandre
Épices orientales
1 cube de bouillon (facultatif)

RECETTE

- Émincez finement l'oignon. Râpez les tomates ou mixez-les. Coupez les carottes et les courgettes en petits dés.
- Dans une grande marmite, faites chauffer l'huile d'olive. Ajoutez l'oignon et faites-le revenir 3 minutes. Ajoutez les tomates, les épices et la moitié de la coriandre ciselée. Laissez mijoter 5 minutes pour concentrer les saveurs.
- Incorporez les carottes, les courgettes et les pois chiches. Mélangez bien.
- Versze l'eau, ajoutez le cube de bouillon (facultatif). Couvrez et laissez cuire environ 25 à 30 minutes à feu moyen.
- Ajoutez les vermicelles dans la soupe et laissez cuire le temps indiqué sur le paquet.
- Ajoutez le reste de coriandre fraîche et quelques feuilles de menthe finement ciselées.