



Soupe de lentilles et pois chiches à la harissa

1

Temps total: 0:35

Préparation: 0:05

Cuisson: 0:30

Portion(s): 4

Difficulté: Facile



Ingrédients

Oignon

1 pièce(s), petit

0

Huile d'olive

1 cc

1

Cumin

1 cc

0

Lentilles rouges, sèches

250 g

0

Bouillon de légumes, préparé

1500 ml(6 1/2 cc de poudre)

3

Pois chiches (conserves)

530 g

0

Harissa (pâte de piment)

1 1/2 CS

1

Sel

1 pincée(s)

0

Poivre

1 pincée(s)

0

Yogourt à la grecque nature, max. 0,2% MG

100 g

0

Instructions

- 1** Peler l'oignon et le couper en gros dés. Faire chauffer l'huile dans une casserole à feu moyen. Y faire revenir l'oignon 6 à 8 minutes. Relever avec du cumin. Ajouter les lentilles et déglacer avec le bouillon. Porter la soupe à ébullition, puis laisser mijoter env. 15 minutes.
- 2** Rincer, égoutter et ajouter la moitié des pois chiches à la soupe. Mixer le tout. Incorporer le reste de pois chiches et 1 CS de harissa. Laisser mijoter encore env. 5 minutes. Saler et poivrer la soupe. Garnir de yogourt et du reste de harissa. Servir.
- 3** Astuce : Les lentilles corail et les pois chiches rendent cette soupe encore plus épaisse et délicieuse. Tu peux aussi l'agrémenter de coriandre hachée. Cette soupe se congèle et se conserve jusqu'à 3 mois au congélateur.