***Soupe de courgettes et épinard à la menthe***

***Pour 4 personnes***

*135g de pois chiches*

*1kg de courgettes*

*200g d'épinard frais*

*1.2l d'eau bouillante*

*1 poignée de feuilles de menthe*

*Dip à la menthe*

*120g de ricotta*

*40g de feuilles de menthe*

*1 bonne poignée de pistaches*

*2 cuil à soupe de jus de citron*

*2 cuil à soupe d'huile d'olive*

*Sel, poivre*

Cuire les pois chiches (méthode rapide): Versez les pois chiches dans une casserole, couvrez-les largement d'eau et portez-la à ébullition, laissez bouillir 2-3 minutes, coupez le feu, couvrez et laissez reposer pendant 2 heures.

Egouttez les pois chiches, portez un grand volume d’eau à ébullition, versez-y les pois chiches et laissez cuire à pendant 1 heure30. Egouttez les pois chiches.

Lavez et coupez les courgettes en morceau puis faites les revenir dans une sauteuse avec un filet d'huile d'olive, Quand les courgettes commencent à devenir tendres, ajoutez les épinards et un fond d'eau couvrez et laisser cuire pendant 10 minutes.

Faites bouillir 1.2 litre d'eau et laissez-y infuser la poignée de menthe pendant 15-20 minutes.

Quand tout les éléments sont prêt, versez-les tous dans un grand récipient et mixez au mixeur à bras. Salez et poivrez à votre goût.

Dip à la menthe: Lavez les feuilles de menthe puis mixez-les avec le jus de citron, l'huile d'olive et les pistaches avant de mélangez la tout avec la ricotta.

Servez la soupe accompagnée de tranches de pain complet grillées et tartinées de dip à la menthe.