

**SOUPE EXPRESS
DE POIS CHICHES AU GINGEMBRE**

(pour 8 personnes)

20 minutes devant vous ? Préparez une soupe fraîche plutôt que d'ouvrir un sachet aromatisé.

*1 boîte de conserve 4/4 de pois chiches bio,
1 boîte de conserve 1/2 de pois chiches bio, 1 boîte
de conserve 4/4 emplie d'eau, gingembre au pif,
1 bouillon de volaille, crème fraîche, poivre.*

Dans une casserole mettre les deux boîtes de pois chiches, non égouttés.

Ajouter la boîte 4/4 d'eau, le gingembre,
Cuire à petit feu 15 minutes.

Mixer puis ajouter la crème, le poivre. Saler à convenance (en fonction de la salaison du bouillon).

Suggestion : Faire revenir de fines rondelles de chorizo à la poêle, le râper, puis le parsemer dans chaque assiette.

MANGE TA SOUPE !

**SOUPE EXPRESS
DE POIS CHICHES AU GINGEMBRE**

(pour 8 personnes)

20 minutes devant vous ? Préparez une soupe fraîche plutôt que d'ouvrir un sachet aromatisé.

*1 boîte de conserve 4/4 de pois chiches bio,
1 boîte de conserve 1/2 de pois chiches bio, 1 boîte
de conserve 4/4 emplie d'eau, gingembre au pif,
1 bouillon de volaille, crème fraîche, poivre.*

Dans une casserole mettre les deux boîtes de pois chiches, non égouttés.

Ajouter la boîte 4/4 d'eau, le gingembre,
Cuire à petit feu 15 minutes.

Mixer puis ajouter la crème, le poivre. Saler à convenance (en fonction de la salaison du bouillon).

Suggestion : Faire revenir de fines rondelles de chorizo à la poêle, le râper, puis le parsemer dans chaque assiette.

MANGE TA SOUPE !

VELOUTÉ DE POIS CHICHES EXPRESS

(pour 4 personnes)

20 minutes devant vous ? Préparez une soupe fraîche plutôt que d'ouvrir un sachet aromatisé.

*250 grammes de pois chiches bio en conserve, 1
oignon, 2 gousses d'ail, huile d'olive, 400 ml
d'eau, une cuillère à soupe bombée de concentré
de tomates bio, coriandre en poudre, sel, poivre,
crème fraîche, coriandre fraîche.*

Emincer l'oignon. Ecraser les deux gousses d'ail. Faire bien dorer l'oignon et l'ail dans de l'huile d'olive. Egoutter les pois chiches, puis les ajouter, en mélangeant bien le tout. Ajouter les 400 ml d'eau et la cuillère de concentré de tomate. Cuire 15 minutes. A l'issue, mixer et ajouter la crème fraîche (selon votre gourmandise), sel, poivre et coriandre.

Suggestion : Déposer sur chaque assiette des herbes fraîches (persil ou coriandre) finement hachées.

MANGE TA SOUPE !

VELOUTÉ DE POIS CHICHES EXPRESS

(pour 4 personnes)

20 minutes devant vous ? Préparez une soupe fraîche plutôt que d'ouvrir un sachet aromatisé.

*250 grammes de pois chiches bio en conserve, 1
oignon, 2 gousses d'ail, huile d'olive, 400 ml
d'eau, une cuillère à soupe bombée de concentré
de tomates bio, coriandre en poudre, sel, poivre,
crème fraîche, coriandre fraîche.*

Emincer l'oignon. Ecraser les deux gousses d'ail. Faire bien dorer l'oignon et l'ail dans de l'huile d'olive. Egoutter les pois chiches, puis les ajouter, en mélangeant bien le tout. Ajouter les 400 ml d'eau et la cuillère de concentré de tomate. Cuire 15 minutes. A l'issue, mixer et ajouter la crème fraîche (selon votre gourmandise), sel, poivre et coriandre.

Suggestion : Déposer sur chaque assiette des herbes fraîches (persil ou coriandre) finement hachées.

MANGE TA SOUPE !