Soupe de Pois Chiche à l'oriental

Ingrédients pour 15 personnes

- 750 g Pois chiches
- 1875 g Dés de tomates en boîte
- 15 gousses Ail
- 7,5 Gros oignons
- 3,75 cuil. à café Cumin en poudre
- 2 cuil. à café Cannelle
- 2 cuil. à café Piment doux
- 2 cuil. à café Curcuma
- 11 cuil. à soupe Huile d’olive
- 19 Brins de coriandre
- Sel
- Calories = Moyen

Étapes de préparation

1. La veille, mettez à tremper les pois chiches dans un saladier d’eau froide.
2. Le lendemain, faites chauffer l’huile dans une cocotte puis faites revenir l’ail et les oignons pelé et émincés avec toutes les épices, 10 minutes à feu doux. Ajoutez les tomates en dés.
3.
4. Mouillez avec 1,5 litre d’eau, ajoutez les pois chiches, salez et laissez mijoter 1 h. Rectifiez l’assaisonnement.
5. Parsemez de coriandre ciselée avant de servir dans des bols.
6.

   Soupe de pois chiches à l’orientale

Revision #1
Created 2025-09-28 11:30:35 UTC by Nicolas Farrie
Updated 2025-10-04 07:14:45 UTC by Nicolas Farrie