Soupe poireaux, pois chiches, chèvre et thym citron

Soupe poireaux, pois chiches, chèvre et thym citron facile _ découvrez les recettes de Cuisine Actuelle.pdf

- 5 poireaux moyens
- 1 oignon
- 2 gousses d’ail
- 2 pommes de terre
- 300 g de pois chiches cuits (en boîte)
- 1 petit chèvre sec
- 1 cube de bouillon de volaille
- 15 cl de crème liquide
- huile d’olive
- quelques brins de thym citron
- cumin en poudre
- sel, poivre

Calories = Moyen

Étapes de préparation

1. Lavez et émincez les poireaux en gardant un peu de vert. Épluchez l’ail et l’oignon puis ciselez-les. Épluchez les pommes de terre, coupez-les en cubes.
2. Dans une cocotte, faites chauffer un peu d’huile d’olive. Mettez l’oignon, le poireau et l’ail, faites revenir 10 min sans coloration, ajoutez le cumin. Incorporez les pommes de terre, les pois chiches égouttés, le cube de bouillon dilué dans 60 cl d’eau bouillante. Salez, poivrez. Laissez mijoter 30 min à couvert.
3. Lorsque la soupe est cuite, retirez avec une écumoire un tiers des légumes. Mixez le reste avec la crème liquide. Allongez si besoin avec un peu d’eau chaude.

5. Répartissez la soupe dans les assiettes ajoutez les légumes réservés sur le dessus. Terminez par un filet d’huile d’olive, quelques copeaux de chèvre prélevés à l’économe et un peu de thym citron. Servez bien chaud.
6.

   Soupe poireaux, pois chiches, chèvre et thym citron

Revision #1
Created 2025-09-28 11:30:35 UTC by Nicolas Farrie
Updated 2025-10-04 07:14:56 UTC by Nicolas Farrie