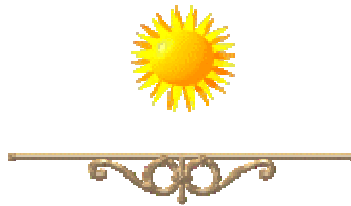


Fiche recette 67

Soupe de Pois chiches aux Épinards.

(Plat végétarien). Préparation : 40 minutes - Cuisson : 2 heures



Ingrédients pour 4 personnes.

500 g de pois chiches. Pour leur cuisson: 1 oignon, 1 carotte, 2 gousses d'ail, 1 c à soupe d'huile d'olive, une pincée de sel. On peut utiliser des pois chiches en conserve en aménageant la préparation du bouillon.

Pour la soupe, 1 kg d'épinards, 1 oignon, 2 gousses d'ail, 1 tomate, 2 c à soupe d'huile d'olive, 1 c à soupe de persil haché, 1 œuf dur, du sel et du poivre.

Réalisation.

Faire tremper les pois chiches la veille, puis les faire cuire pendant 1 h 30 avec l'oignon, la carotte et l'ail en les couvrant d'eau (2 litres environ) et en ajoutant l'huile et le sel. D'autre part, nettoyer les épinards, les cuire à l'eau bouillante puis les hacher. Faire revenir à l'huile l'oignon et l'ail hachés avec la tomate pelée et concassée, ajouter le persil et mouiller avec un verre du bouillon de cuisson des pois. Ajoutez le tout aux pois chiches ainsi que les épinards. Continuez la cuisson 30 minutes. Saupoudrez de l'œuf dur haché pour servir.