



## Soupe orientale



*Quand l'hiver s'achève mais que les températures sont encore fraîches, les monotones soupes poireaux-carottes-pomme de terre ne m'inspirent plus beaucoup. J'ai envie de soleil, de tomates, d'herbes fraîches, ...bref tout ce qui nous a manqué durant ces longs mois de grisaille et de froid.*

*Cette soupe orientale réveille nos papilles avec ses épices et ses parfums, sans utiliser des légumes hors saison puisque l'on utilise des tomates en conserve.*

*Cette soupe épaisse - très consistante - peut constituer le plat principal du repas du soir.*

### Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 150 g de pois chiches
- 1 conserve de tomates pelées (400g)
- 1 gros oignon
- 2 gousses d'ail dégermées
- 1 cuil à café de curry en poudre
- 1 cuil à café de cumin en poudre
- coriandre ou persil plat
- 1 cuil à soupe d'huile d'olive
- 1 pointe de harissa
- 400 ml d'eau
- sel et poivre
- facultatif : 1 petite poignée de raisins secs

Préparation :

La veille, faire tremper les pois chiches dans un saladier d'eau froide.

Les égoutter puis les faire cuire dans un grand faitout remplie d'eau froide (non salée) pendant 30 min à partir de l'ébullition. Lorsque les pois chiches sont cuits, les égoutter.

Dans une casserole, faire revenir les épices dans l'huile d'olive. Ajouter l'ail et l'oignon émincés.

Laisser cuire à feu doux en remuant. Verser les tomates en conserve avec leur jus, les pois chiches et l'eau. Saler et poivrer.

Cuire à couvert sur feu doux une trentaine de minutes.

Passer ensuite au mixeur ou au moulin à légumes avec la coriandre (ou le persil) fraîche. Rajouter un peu d'eau si nécessaire.

Ajouter les raisins secs dans le potage encore chaud et servir.

Le 23 Mars 2009 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2009/03/23/index.html>