

# Soupe de courge et pois chiches

6 portions

UNE RECETTE DE LA CUISINE CENTRALE DE CAZOULS-LÈS-BÉZIERS

## Ingrédients

- 60 g de carottes bio
- 240 g de courge bio
- 150 g de pois chiches bio
- 114 g de pommes de terre  
Mona Lisa bio
- 60 g d'oignon sec bio
- 2.4 cl de crème fraîche bio
- 9.6 cl d'eau pour la cuisine
- 0.3 cl d'huile d'olive bio
- Sel, poivre



## Préparation

- Faire tremper les pois chiches dans un volume d'eau froide la veille ou utiliser des pois chiches en conserve.
- Le lendemain, rincer et faire cuire les pois chiches dans 3 fois leur volume d'eau non salée pendant 1h30.
- Éplucher et tailler les légumes en morceaux.
- Les faire revenir dans de l'huile d'olive.
- Ajouter l'eau, porter à ébullition et cuire pendant 30 minutes.
- Vérifier la cuisson des légumes.
- Ajouter les pois chiches, saler, poivrer.
- Mixer et ajouter la crème fraîche.

