



## Soupe repas veggie

Phase : **Active**

### Par portion | Apports de référence %

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Sucres	Sel	Protéines	Glucides
<b>300</b> kcal	<b>10,8</b> g	<b>1,67</b> g	<b>15,3</b> g	<b>0,15</b> g	<b>6,5</b> g	<b>40,9</b> g
9%	12%	4%	17%	3%	15%	7%

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie  
**Plat**

Prêt en  
**10 min**

Cuisson  
**15 min**

### Ingrédients

Pour 1 personne

- 60 g de pois chiche cuit en conserve
- ½ oignon émincé
- 1 petit poireau coupé en rondelles
- ½ patate douce coupée en dés
- 30 g de vermicelles
- ½ gousse d'ail hachée
- ½ cm de gingembre émincé finement
- 1 cuillère à café de garam masala
- 100 g de tomates pelées
- 1 cuillère à café de coriandre hachée
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- poivre & sel

### Préparation

1. Dans une cocotte, faites revenir l'oignon, l'ail et le gingembre dans de l'huile d'olive.
2. Ajoutez le poireau et la patate douce et laissez mijoter 3 minutes. Assaisonnez avec le garam masala, du poivre et du sel.
3. Incorporez les tomates pelées et versez 250 ml d'eau. Portez à ébullition et laissez mijoter à feux doux 15 minutes.
4. Une fois que les légumes sont tendres, ajoutez les pois chiches et les vermicelles et faites cuire encore 3-4 minutes. Parsemez de coriandre.