



Soupe-repas végane au potimarron

Phase : **d'Attaque**

Par portion

Énergie

274kcal

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Plat

Prêt en
40 min

Cuisson
40 min

Ingrédients

Pour 4 portions

- 1 kg de chair de potimarron coupée en gros cubes
- 1 gros oignon coupé grossièrement
- 1 boîte de pois chiches en conserve rincée et égouttée
- 1 sachet de quinoa cru
- 70 g de concentré de tomates
- 1 citron bio
- 1 grosse poignée de persil plat ciselée
- 2 cubes de bouillon de légumes dégraissés
- 2 c.à.s d'huile d'olive
- 2 c.à.s rases de paprika fumé
- 1 c.à.c rase de cumin
- 2 pincées de poivre de Cayenne
- poivre, sel

Préparation

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Mélanger les pois chiches avec 1 c.à.s d'huile d'olive, 1 c.à.s de paprika fumé, 1 pincée de poivre de Cayenne et du sel.
3. Les répartir sur une plaque de four tapissée de papier sulfurisé et les glisser dans le four pendant 40 minutes, en les mélangeant toutes les 10 minutes. Réserver.
4. Pendant ce temps, faire bouillir 1.5 L d'eau avec les 2 cubes de bouillon. Cuire le quinoa selon le temps indiqué sur l'emballage. L'égoutter et réserver.
5. Ajouter le potimarron et l'oignon dans l'eau de cuisson et cuire pendant 25 minutes avec le concentré de tomate, 1 c.à.s de paprika fumé et 1 pincée de poivre de Cayenne.
6. Assaisonner le quinoa avec 1 c.à.s d'huile d'olive, le zeste du citron, 1 c.à.s de jus de citron, le cumin, le persil plat, du poivre et du sel. Réserver.
7. Mixer la soupe et la servir dans des assiettes creuses. Répartir le quinoa et les pois chiches dans le centre des assiettes. Déguster.