



## SOUPE DE POIS CHICHES



### *Ingrédients*

100g de pois chiches mis à tremper la veille  
300g de chou brocoli ou chou-fleur  
1 litre d'eau  
1 oignon  
1 gousse d'ail, sel  
1 C à S d'huile d'olive  
Croûtons de pain complet

### *Préparation 15 mn. Cuisson 45 mn.*

Mettre les pois chiches à tremper pendant 24h dans une eau non calcaire à laquelle vous aurez ajouté deux pincées de gros sel. Les égoutter et les rincer à l'eau courante.

Les mettre à cuire environ 30 minutes avec une algue Kombu coupée en petits morceaux.

Émincer l'oignon, séparer le chou brocoli en petits bouquets, en réserver quelques - uns pour la déco.

Dans un faitout à fond épais, faire fondre l'oignon dans l'huile d'olive, ajouter les pois chiches, l'ail pressé, les brocolis et l'eau ; amener à ébullition, laisser cuire 15 mn, saler en fin de cuisson.

Mixer jusqu'à l'obtention d'une préparation onctueuse. Vérifier l'assaisonnement. Servir avec des croûtons et les bouquets de brocolis réservés.

### EN SAVOIR PLUS

Lors de la cuisson l'algue Kombu libère ses minéraux ce qui enrichi les légumineuses.

Arrêter la cuisson 10 mn avant le temps prévu si vous avez de bons ustensiles à fond épais.