



SOUPE AUX POIS CHICHES

La recette : pour 4 personnes

100g de pois chiches (à faire tremper la veille) - 120g d'oignons - 100g de lentilles corail - 50g de riz - 100g de boeuf haché - 6 càs d'huile d'olive - 1 càs de curcuma - 1 bouquet de persil plat - 1 bouquet de ciboulette - 1 bouquet de coriandre - 1/2 bouquet d'aneth - 2 gousses d'ail - 400g de yaourt -

Egoutter les pois chiches. Eplucher les oignons, les hacher menus ou les râper. En incorporer la moitié à la viande, saler, poivrer. Humecter les mains, former des petites boulettes de la grosseur d'une noix.

Faire chauffer 4 càs d'huile d'olive dans une cocotte et faire blondir le reste des oignons 3 à 4 minutes. Ajouter la moitié du curcuma, du sel, du poivre, les pois chiches et 1,5 litre d'eau. Amener à ébullition. Couvrir. Laisser cuire 30 minutes à feu moyen.

Rincer les lentilles, les plonger dans le bouillon ainsi que le riz et les boulettes. Laisser cuire 20 minutes.

Laver les herbes, les égoutter. Effeuille le persil, la coriandre, l'aneth et les ciseler ainsi que la ciboulette. Les incorporer à la soupe. Laisser se poursuivre la cuisson pendant 30 minutes à feu très doux.

Eplucher l'ail, le hacher menu. Le faire revenir dans le reste d'huile d'olive (c'est à dire 2 càs) avec le reste de curcuma 2 minutes. Retirer du feu.

Délayer le yaourt dans 3 càs de bouillon, puis l'incorporer à la soupe en mélangeant. Retirer du feu. Ajouter le contenu de la poêle. Servir.

