KIKKOMAN®

Soupe crémeuse aux pois chiches rôtis

durée totale **55 min.** **15 min.** temps de préparation **40 min.** temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
1482 kJ / 354 kcal

Matières grasses: **15 g** Protéines: **10 g**
Glucides: **43 g**

INGRÉDIENTS

3 portions

3	pommes de terre
0,5	patate douce
2	carottes
1	oignon
1	poireau
1	tête d'ail
2,5 cm	morceau de gingembre
0,5 bouquet	de coriandre
3 càs	d'huile d'olive
1 càc	de cumin en poudre
1 l	de bouillon de légumes
200 ml	de coulis de tomate
2 càs	Ponzu - un Mélange de Sauce Soja et Vinaigre, goût Citron Kikkoman
0,5 càc	de poivre mélangé

Bon à avoir:

100 g	de pois chiches cuits
50 g	de céleri-rave
0,5 bouquet	de coriandre
2 càs	de crème aigre ou fraîche

PRÉPARATION

Étape 1

3 pommes de terre - **0,5** patate douce - **2** carottes - **1** oignon - **1** poireau - **1** tête d'ail - **2,5 cm** morceau de gingembre - **0,5 bouquet** de coriandre - **3 càs** d'huile d'olive - **1 càc** de cumin en poudre

Préchauffez le four à 190°C. Laver et couper les légumes en dés, hacher finement l'ail, le gingembre et les herbes. Les disposer sur une plaque de cuisson, arroser d'huile, saupoudrer de cumin et faire cuire au four pendant 25 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Étape 2

1 l de bouillon de légumes - **200 ml** de coulis de tomate - **2 càs** Ponzu - un Mélange de Sauce Soja et Vinaigre, goût Citron Kikkoman - **0,5 càc** de poivre mélangé

Transférer les légumes rôtis dans une casserole, verser le bouillon et le coulis de tomate, puis faire cuire pendant 15 minutes. Mixer le mélange jusqu'à obtenir une soupe crémeuse et lisse, puis assaisonnez avec la sauce soja citronnée Kikkoman et poivrer.

Étape 3

100 g de pois chiches cuits - **50 g** de céleri-rave - **0,5 bouquet** de coriandre - **2 càs** de crème aigre ou crème fraîche

Servir la soupe en versant d'abord les pois chiches cuits puis le céleri-rave râpé dans une assiette. Décorer avec la coriandre hachée et une bonne cuillère de crème aigre ou crème fraîche.