

Par les Mosaïques
de Saveurs

Soupe Bissara

ÉCONOMIQUE



FACILE



PRIX DU GROUPE:
0,35 € /300ml

RECETTE

Ingrédients



200g de pois cassés



1 oignon



3-4 gousses d'ail



1 c. à café de cumin



Piment (en option)



1 pincée de sel



1 pincée de poivre



Huile d'olive

Recette

1. Couper l'oignon en 4
2. Dans la casserole, faire revenir les épices, l'oignon et l'ail avec la peau dans un peu d'huile pendant quelques minutes
3. Ajouter les pois cassés rincés à l'eau froide
4. Recouvrir d'eau froide (2 fois le volume) et laisser cuire 30 minutes à feu moyen avec le couvercle. Remuer régulièrement.
5. Les pois sont tendres? Retirer la peau de l'ail et mixer le tout.
6. Saler et poivrer. Ajuster l'assaisonnement si besoin. Ajouter du piment si vous le souhaitez.

