Soupe de pois chiches et épinards au cumin

Une soupe rustique de pois chiches et de jeunes pousses d'épinards, aromatisée au cumin et à l'ail. Elle fait un repas complet avec du pain.

4 personnes	10 min préparation	25 min cuisson	35 min au total	facile niveau

Ingrédients

- 400 g de pois chiches cuits
- 150 g de jeunes pousses d'épinards
- 1 oignon
- 2 gousse d'ail
- 2 c. à soupe de huile d'olive
- 1 c. à café de cumin
- 700 ml d'eau
- 1 c. à café de sel

Préparation

1. Hacher l'oignon et l'ail avec l'huile.
   5 sec / vitesse 5
2. Faire revenir avec le cumin.
   3 min / 100°C / vitesse 1
3. Ajouter les pois chiches, l'eau et le sel.
   15 min / 100°C / vitesse 1 / sens inverse
4. Ajouter les épinards et laisser flétrir.
   4 min / 100°C / vitesse 1 / sens inverse
5. Mixer légèrement pour garder des morceaux.
   10 sec / vitesse 4

Le conseil de Tiha
Ajoute le jus d'un demi-citron au moment de servir, il réveille toute la soupe.

Conservation : 3 jours au réfrigérateur.