



Velouté tomates et pois chiche

Ingrédients pour 2 personnes

- 250g de pois chiche
- 1 boîte de tomate pelée
- 1 oignon blanc
- Ail
- Curry
- Cumin
- Huile d'olive
- Raisins secs
- Coriandre


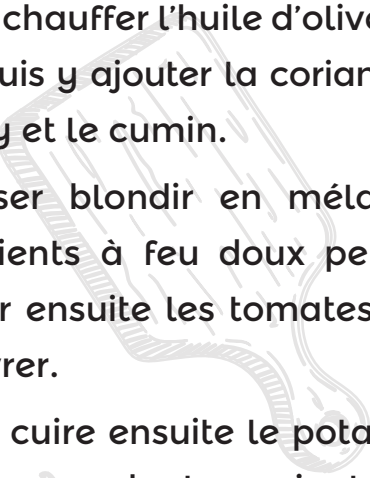



Recette réalisée en partenariat
avec Céline Leprince, diététicienne nutritionniste



Préparation

- Eplucher et émincer l'ail et l'oignon.
- Nettoyer puis ciseler finement la coriandre.
- Faire chauffer l'huile d'olive dans une casserole, puis y ajouter la coriandre, l'ail, l'oignon, le curry et le cumin.
- Laisser blondir en mélangeant bien les ingrédients à feu doux pendant 5 minutes. Ajouter ensuite les tomates. Mélanger, saler et poivrer.
- Faire cuire ensuite le potage à couvert et à feu doux pendant 30 minutes.
- En fin de cuisson, retirer la casserole du feu puis mixer le potage. Ajouter les pois chiche.



Dresser en verrine puis ajouter quelques grains de raisins secs.

