

Potage de champignons avec croûtons de pois chiches



Explorez les avantages de notre potage de champignons avec croûtons de pois chiches. Un velouté délicieux, riche en saveurs et en protéines végétales. Savourez cette soupe réconfortante et saine dès maintenant.

Préparation 20 min

Cuisson 35 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 295

Lipides 10

Glucides 41

Fibres 7

Protéines 12

Sodium 400

Ingrédients

Croûtons de pois chiches

- 1 conserve (540 ml) de pois chiches, rincés et égouttés (ou autres légumineuses)
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale
- 10 ml (2 c. à thé) de sirop d'érable
- 15 ml (2 c. à thé) de vinaigre balsamique

- 5 ml (1 c. à thé) de cumin
- Poivre et sel, au goût

Potage

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale
- 1 oignon, haché
- 1 paquet (227 g) de champignons blancs, coupés en quartiers
- 500 ml (2 tasses) de pommes de terre jaunes, coupées en cubes
- Environ 8 branches de thym frais
- 1 feuille de laurier
- 1 L (4 tasses) de bouillon de légumes
- 60 ml (¼ tasse) de levure alimentaire
- Poivre et sel, au goût

Préparation

1. Préchauffer le four à 200 C° (400 F°). Tapisser une plaque de papier parchemin.
2. Dans un bol, mélanger la moitié des pois chiches avec le reste des ingrédients pour les croûtons. Déposer sur la plaque et mettre au four 35 minutes en s'assurant de mélanger à mi-chemin.
3. Dans une grande casserole à feu moyen-élevé faire chauffer l'huile, puis ajouter les oignons. Faire chauffer durant 5 minutes, puis ajouter les champignons.
4. Poursuivre la cuisson 5 minutes avant d'ajouter le reste des ingrédients du potage.
5. Couvrir et laisser mijoter à feu doux durant 20 minutes.
6. Verser dans le mélangeur jusqu'à une consistance lisse et homogène.
7. Verser dans des bols, puis garnir de pois chiches grillés.



Gabrielle Simard – Créatrice culinaire
Développement et responsable médias sociaux