

Soupe végétarienne facile aux pois cassés



Réconfortante, copieuse et profondément satisfaisante, cette soupe aux pois cassés prouve que des ingrédients simples peuvent donner un résultat incroyable. Naturellement riches en protéines végétales et en fibres, les pois cassés rendent cette soupe sans viande à la fois nourrissante et rassasiant, avec une texture crémeuse et veloutée qui se développe à mesure qu'ils se défont lentement à la cuisson. Une recette favorite parmi nos nutritionnistes, elle est également idéale pour le [meal prep](#) — les saveurs sont encore meilleures le lendemain.

Préparation 10 min

Cuisson 65 min

Portions 8

Nutrition Facts (per serving)

Calories 320

Lipides 7

Glucides 48

Fibres 19

Protéines 16

Sodium 340

Ingrédients

- 60 ml (¼ tasse) d'huile d'olive
- 2 oignons blancs, coupés en dés
- 4 carottes, hachées

- 6 gousses d’ail, émincées
- 5 ml (1 c. à thé) de sel
- Flocons de chili, au goût
- 1,5 à 2 L d’eau ou de bouillon de légumes
- 750 ml (3 tasses) de pois cassés, rincés et égouttés
- Le jus de 1 citron (60 ml / ¼ tasse)
- Persil, au goût

Préparation

1. Chauffer l’huile d’olive dans une grande casserole à feu moyen. Ajouter les oignons, les carottes, le céleri et le sel. Cuire de 7 à 8 minutes, en remuant occasionnellement, jusqu’à ce que les légumes soient tendres et les oignons translucides.
2. Ajouter l’ail et les flocons de chili. Cuire de 1 à 2 minutes, jusqu’à ce que le mélange soit parfumé.
3. Ajouter les pois cassés et remuer pour bien mélanger. Verser suffisamment d’eau ou de bouillon de légumes pour couvrir d’environ 5 cm (2 pouces) — soit environ 1,5 à 2 litres. Porter à ébullition.
4. Réduire le feu à doux, couvrir partiellement la casserole et laisser mijoter de 45 à 55 minutes, en remuant occasionnellement, jusqu’à ce que les pois cassés se défassent et que la soupe soit épaisse et crémeuse.
5. Pour une texture plus lisse, mélanger partiellement ou complètement la soupe à l’aide d’un pied mélangeur.
6. Ajouter le jus de citron et ajuster l’assaisonnement au goût. Garnir de persil frais avant de servir.

Notes

Se conserve 4 jours au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur.



Sophie Idris – Nutritionniste Diététiste à Montréal
Nutritionniste Diététiste à Montréal