

Soupe aux flocons de pois chiche, courge et choux de Bruxelles



“ Une belle cueillette de choux de Bruxelles et de poireaux du jardin. Une courge conservée à la cave. On y ajoute quelques légumes en plus et le tour est joué ! ”

Les Ingrédients :

Pour 4 personnes :

- 50 g de flocons de pois chiche (Celnat)
- 1 bol de [choux de Bruxelles](#)
- 1 [poireau](#)
- 100 à 125 g de chair à courge [butternut](#)
- 1 [carotte](#)
- 1 morceau de gingembre
- 1 litre d'eau
- 1 bouillon cube de légumes
- Paprika (doux ou fort)
- [Ciboulette](#)
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Les Étapes :

Rincez les flocons de pois chiches. Réservez.

Épluchez la courge et le gingembre. Brossez la carotte. Râpez la carotte, le gingembre et la chair de courge. Réservez.

Rincez le poireau. Émincez-le. Réservez.

Parez les choux de Bruxelles et réservez quelques feuilles pour le déco. Réservez.

Faites-les revenir les poireaux et les choux de Bruxelles, sans coloration, dans une grande casserole. Ajoutez la chair de courge, le gingembre et la carotte râpés. Assaisonnez.

Ajoutez les flocons de pois chiches.

Mouillez les légumes d'eau. Ajoutez le bouillon cube. Amenez doucement à ébullition. Couvrez, réduisez le feu puis faites cuire 15 à 20 minutes ou le temps que les légumes s'attendrissent.

Rectifiez l'assaisonnement. Répartissez la soupe dans des bols. Décorez de ciboulette et de feuilles de choux de Bruxelles. Saupoudrez de paprika.

Servez bien chaude ! Dégustez !

Et Que Dire De Plus ?

- Tout savoir sur les [choux de Bruxelles](#).
- Ajoutez un bouillon cube de volaille à la place du bouillon de légumes.

© Les papilles Estomaquées... 2015

<http://papillesestomaquees.fr/soupe-aux-flocons-de-pois-chiche-et-choux-de-bruxelles/>