



# Soupe de tomate à la marocaine avec des pois chiches

Avec des pains pita, de la harissa, et une sauce au yaourt et à la coriandre fraîche



## PITA

Les pains pita sont très faciles à préparer soi-même. Mélangez 400 g de farine fermentante, 300 g de yaourt entier, du sel et des épices au choix pour en faire une pâte. Aplatissez la pâte et faites en des ronds de taille égale. Cuissez dans une poêle à griller ou enfournez-les jusqu'à ce qu'ils sont bien cuits et dorés.



Oignon



Gousse d'ail



Carotte \*



Céleri branche \*



Poivron jaune



Graines de cumin moulues



Pois chiches



Harissa \*



Tomates pelées



Mini-pains pita



Coriandre fraîche \*



Yaourt maigre \*



Total : 25-30 min.

Calorie-focus

Facile

Veggie

À manger dans les 5 jours

Voici une soupe de tomate à laquelle les pois chiches et la harissa viennent apporter des notes marocaines. Faites attention avec la harissa : elle est très piquante ! La coriandre et le yaourt, quant à eux, viennent équilibrer le tout avec leur fraîcheur. Et en accompagnement : des pains pita délicieusement croustillants.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Marmite à soupe avec couvercle et bol

Recette de soupe de tomate à la marocaine avec des pois chiches : c'est parti !



### 1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 220 degrés ou utilisez un grille-pain pour griller les pains pita à l'étape 4. Préparez 400 ml de bouillon par personne.



### 2 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Émincez l'**oignon** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Coupez la **carotte** dans le sens de la longueur, puis taillez-la en fines demi-rondelles. Taillez le **céleri branche** en fins petits arcs et détaillez le **poivron jaune**. Égouttez les **pois chiches**.



### 3 CUIRE LA SOUPE

Dans la marmite à soupe, faites chauffer l'huile d'olive pour y faire revenir l'**ail**, l'**oignon** et le **cumin** 2 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez la **carotte**, le **céleri branche**, le **poivron** et 1 cs de **harissa** piquante par personne, puis poursuivez la cuisson 4 à 6 minutes. Ajoutez ensuite les **pois chiches**, les **tomates pelées** et le bouillon. Baissez le feu et laissez mijoter à couvert pendant 10 à 12 minutes. Salez et poivrez.



### 4 CUIRE LES PAINS PITA

Pendant ce temps, humectez les **pains pita** et faites-les cuire 5 minutes au four ou au grille-pain.



### 5 PRÉPARER LA SAUCE

Ciselez la **coriandre**. Dans le bol, mélangez la moitié de la **coriandre** et le **yaourt** (voir conseil). Salez et poivrez.



### 6 SERVIR

Servez la soupe avec les **pains pita** et la sauce au **yaourt** et à la **coriandre**. Garnissez avec le reste de **coriandre**.

#### ★ CONSEIL

Si vous préparez ce plat pour plus de 4 personnes, assurez-vous d'utiliser une grande marmite à soupe (au moins 3 litres) ou répartissez les ingrédients dans deux marmites.

#### ★ CONSEIL

Si vous aimez le piquant, mélangez l'excédent de harissa dans le yaourt ou ajoutez le tout à la soupe.

#### ★ CONSEIL

Pour ce plat, nous avons tablé sur de grandes quantités de soupe. S'il vous en reste, vous pouvez la congeler : pratique pour les journées chargées !

## 1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Carotte (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Céleri branche (tiges) 9) *	1 ½	3	4	5	6	7
Poivron jaune (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Graines de cumin moulu (cc)	1	2	3	4	5	6
Pois chiches (boîte)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Harissa (cc) *	1½	3	4	5	6	7
Tomates pelées (g)	100	200	300	400	500	600
Mini pains pita (pc) 1)	2	4	6	8	10	12
Coriandre fraîche (brins) 23) *	8	12	16	20	24	28
Yaourt maigre (ml) 7) 19) 22) *	50	100	150	200	250	300
Cube de bouillon de légumes* (pc)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Huile d'olive* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

\*À ajouter vous-même | \* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2109 / 504	209 / 50
Lipides total (g)	12	1
Dont saturés (g)	2,1	0,2
Glucides (g)	72	7
Dont sucres (g)	15,3	1,5
Fibres (g)	17	2
Protéines (g)	19	2
Sel (g)	6,2	0,6

#### ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 9) Céleri  
 Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix  
 23) Céleri

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter via les réseaux sociaux.

   #HelloFresh

www.hellofresh.nl  
 www.hellofresh.be  
 SEMAINE 36 | 2017

