

SOUPE AUX HARICOTS BLANCS, POIVRON ROUGE ET COURGETTE

Ingrédients : pour 4 portions

- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive
- 1 oignon haché
- 1 poivron rouge haché
- 2 gousses d'ail, hachées
- 1 petite carotte hachée
- 1 c. à thé (5 ml) de coriandre moulue
- 1 c. à soupe (15 ml) de ras-el-hanout
- 1-1.25 L de bouillon de poulet ou plus si nécessaire
- 1 tasse (84 g) de courgette hachée
- Sel et poivre
- ½ lb (227 g) de pommes de terre hachées grossièrement
- 1 tasse (166 g) de haricots blancs cuits et bien égouttés
- 2-3 c. à soupe (30-45 ml) de persil plat haché
- Herbes salées au goût (facultatif)

Préparation:

1. Dans une marmite, faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Faire revenir l'oignon, le poivron, l'ail et la carotte durant 3-4 minutes pour les ramollir.
2. Ajouter la coriandre moulue et le ras-el-hanout. Mélanger.
3. Ajouter le bouillon, la courgette hachée, les pommes de terre en dés et porter à ébullition. Couvrir, baisser le feu et laisser mijoter 15-20 minutes ou jusqu'à ce que tous les légumes soient tendres.
4. Si souhaité, écraser à la fourchette un peu des pommes de terre pour donner de la texture au bouillon. Bien mélanger. Si nécessaire, vous pouvez ajouter du bouillon supplémentaire.
5. Ajouter les haricots blancs, le persil plat et les herbes salées si désiré et mélanger de nouveau. Servir.

Source : déclinaison d'une recette de Piratage culinaire

https://www.piratageculinaire.com/2015/12/soupe-de-pois-chiches-aux-poivrons-et.html?ssp_iabi=1677227181668&m=1

« La fille de l'anse aux coques », Maripel, le lundi 20 novembre 2023

<https://lafilledelanseauxcoques.blogspot.com/2023/11/soupe-aux-haricots-blancs-poivron-rouge.html>

