

# Soupe de tomates aux pois chiches et aux graines mélangées



**Entrée – Végétarien – Difficulté médium - 25 min**

## **INGRÉDIENTS pour 4 portions**

800 g de **Passata Cirio**

400 g de **pois chiches Cirio**

1 oignon

1 gousse d'ail

4 cuillères à café de poudre de curcuma

2 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra

Vinaigre de cidre

Bouillon de légumes

Sel

Poivre

Graines mélangées grillées (lin, pavot, sésame noir et blanc, potiron)

## **PRÉPARATION**

1. Hacher l'oignon finement et le blanchir doucement dans une casserole avec une gousse d'ail et de l'huile d'olive extra vierge.
2. Lorsque l'oignon est devenu transparent, retirer l'ail, ajouter les pois chiches cuits et le curcuma. Cuire brièvement en remuant avec une cuillère.
3. Arroser d'une goutte de vinaigre de cidre, laisser évaporer à feu vif, et ajouter la purée de tomates Cirio.
4. Ajouter quelques louches de bouillon de légumes chaud et porter à ébullition. Baisser le feu et couvrir jusqu'à ce que la sauce tomate réduise un peu.
5. Mélanger le tout jusqu'à obtention d'une crème homogène, en ajoutant éventuellement plus de bouillon chaud pour ajuster la consistance.
6. Ajouter des graines mélangées, de préférence grillées.