



SOUPE AUX POIS CHICHES ET À LA COURGE MUSQUÉE

INGRÉDIENTS

4 c. à soupe d'huile d'olive
1 petit oignon de l'Ontario
1 branche de céleri de l'Ontario, coupée en dés
1 carotte de l'Ontario, pelée et coupée en dés
2 tasses de pois chiches, secs ou en conserve*
2 tasses de courge musquée de l'Ontario, coupée en dés
4 à 5 tasses d'eau
Sel et poivre, au goût
Persil frais de l'Ontario, haché

PRÉPARATION

Chauffer l'huile d'olive dans une marmite.
Faire sauter l'oignon, le céleri et la carotte jusqu'à ce qu'ils soient tendres et dorés.
Ajouter la courge musquée et faire sauter pendant quelques minutes en l'enrobant d'huile.
Ajouter suffisamment d'eau pour recouvrir d'un pouce. Amener à ébullition.
Laisser mijoter jusqu'à ce que la courge soit tendre.
Pendant que la soupe mijote, écraser la moitié de la courge avec une fourchette.
Ajouter les pois chiches et laisser mijoter la soupe dix minutes de plus.
Saler et poivrer au goût.
Garnir de persil frais.

* Bien rincer les pois chiches en conserve sous l'eau froide courante. Si les pois sont secs, les faire tremper toute la nuit dans de l'eau froide. Le matin, égoutter et rincer sous l'eau froide. Cuire à couvert pendant 40 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

6 portions

INFORMATION NUTRITIONNELLE

Par portion

Protéines : 5,6 g Lipides : 10,5 g Glucides : 22,9 g Calories : 200

SAISONNALITÉ

Les ingrédients frais de l'Ontario sont disponibles de septembre à février.

