

SOUPE AUX TOMATES, POIS CHICHES ET CHOU FRISÉ



Temps Total
35 MIN.

Portion
250 ML (1 TASSE)

Difficulté
EASY

Une soupe de tomates à base de plantes consistante de pois chiches, de chou frisé, d'oignons, d'ail et de jus de citron.

Rendements
13

INGRÉDIENTS

	POIDS	MESURE
Huile de canola	2 c. à s.	30 mL
Oignon, tranché finement	1 tasse	250 mL
Ail, pelé, émincé	1 c. à s.	15 mL
Chou frisé, haché	4 tasses	1 L
Pois chiches, en conserve, rincés, égouttés	4 tasses	1 L
Sel casher	1 c. à thé	5 mL
Poivre noir, moulu	1/2 c. à thé	1 mL
Soupe condensée tomates de Campbell'sMD	1 boîte 48 oz	1 boîte 1.36 L
L'eau	5 1/2 tasses	
Jus de citron	1/4 tasses	



Tip

* Peut être remplacée par la Soupe Tomates à teneur réduite en sodium de Campbell's®, 12 x 48 oz, no 18987

INSTRUCTIONS

1. À l'aide d'une grande casserole, chauffer l'huile de canola à feu moyen. Ajouter les oignons. Cuire pendant 3-4 minutes, jusqu'à ce que les oignons commencent à ramollir.
 2. Ajouter l'ail. Faire griller légèrement environ 1 à 2 minutes.
 3. Ajouter le chou frisé. Cuire jusqu'à ce qu'il soit légèrement flétri.
 4. Ajouter les pois chiches, y compris le liquide.
 5. Ajouter le sel, le poivre, la soupe aux tomates condensée Campbell'sMD et l'eau. Laisser mijoter 10 minutes à feu doux à moyen.
 - CCP : Chauffer à une température interne minimale de 74°C pendant 1 minute.
 - CCP : Maintenir pour service chaud à 60°C ou plus jusqu'à utilisation.
 6. Ajouter du jus de citron pour ajuster le profil de saveur.
- Pour servir : Répartir 250 ml de soupe dans un bol de service. Garnir chaque bol de basilic frais. Sers immédiatement.