

Soupe polychrome aux épices à couscous



Pour 2 personnes (voire 3, le pois chiche, ça nourrit ;-)

- 200g de **pois chiches** au naturel (bio si possible)
- 1 petite **patate douce** taillée en brunoise (en tout petits dés)
- 200g de **pulpe de tomates** bio (Monoprix, en bocal)
- 200g de **poivrons rouges et verts** en brunoise
- 1 **oignon** taillé en brunoise
- 1 c. à café de **ras-el-hanout rouge**
- 1 pincée de **cumin** en poudre
- 1 belle gousse **d'ail**
- persil, cerfeuil et coriandre ciselés (à volonté)
- 1 cube de **bouillon** de légumes bio

Diluer le cube de bouillon dans 1 litre d'eau, ajouter la pulpe de tomate, l'oignon et l'ail, porter à ébullition, laisser cuire 5 minutes.

Ajouter les épices, les poivrons, la patate douce en cubes et laisser cuire encore 5 minutes, ajouter les pois chiches et laisser mijoter jusqu'à ce que les légumes soient tendres mais pas en purée.

Rectifier l'assaisonnement en sel si nécessaire, garnir d'herbes ciselées et servir avec du pain de campagne grillé et un filet d'huile d'olive.

Variante un peu plus riche et goûteuse : remplacez le bouillon de légumes par un **bouillon d'agneau** (si vous avez fait un couscous par exemple, filtrez le bouillon restant, dégraissez-le un peu et utilisez-le comme base de la soupe).

© *Du chant plein les casseroles...*

<http://www.nataliakriskova.com/article-16311463.html>