

NOVEMBRE

Soupe-repas aux haricots noirs

➤ Ingrédients ➤

Pour une personne

- 1 oignon rouge
- 1 gousse d'ail
- ¼ de litre de bouillon de légumes (½ cube)
- 240 g de haricots noirs
- 3 tomates séchées
- ½ càc de poivre de Cayenne
- ½ càc d'origan
- ½ càc de cumin
- 2 càs d'huile d'olive



30 min

- Épluchez et coupez l'oignon et l'ail
- Rincez les haricots
- Faites fondre l'oignon à feu doux dans l'huile
- Ajoutez l'ail, les épices et remuez 3 minutes.
- Placez les haricots, les tomates séchées, l'eau et le demi cube de bouillon dans la casserole.
- Portez le tout à ébullition. Puis laissez cuire à feu doux pendant 20 minutes.
- Mixez.

C'est encore mieux de cuisiner des haricots secs. Dans ce cas, prévoir le temps de trempage des haricots (12h00) ainsi que leur cuisson (40 minutes).

Le poivre de Cayenne peut être remplacé par le sambal oelek si vous aimez les plats relevés.

Cette soupe-repas ayant un aspect plutôt rugueux, il est possible d'agrémenter votre bol de grains de maïs ou d'un trait de crème fraîche.

