

# SOUPE DE POIS CASSÉS AUX CAROTTES



Recettes100faim.fr

## Ingrédients :

- Pois cassés 200g pesés crus
- 1 oignon (= 80g)
- 1 carotte = 100g
- Eau 900 mL
- Crème fraîche 1 grosse càs OU lait de coco 50mL
- Coriandre fraîche
- Sel et poivre

## Astuces :

- Si la soupe est trop épaisse, ajouter un peu d'eau préalablement chauffée.
- Parsemer votre soupe d'une tranche de lard fumé cuit et de cubes de comté.

**Préparation : 15 minutes | Cuisson : 45 minutes**  
**Pour 3 bols de soupe**

1. Éplucher les oignons et les carottes. Les couper en morceaux de 2 cm de largeur.
2. Dans une casserole : mélanger l'oignon, la carotte, les pois cassés et l'eau. Faire cuire environ 45 minutes. L'eau doit frémir.
3. Au dernier moment, ajouter la crème fraîche (ou le lait de coco), le sel, le poivre.
4. Mixer le tout jusqu'à obtenir une soupe lisse et onctueuse.
5. Parsemer de coriandre finement ciselée.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

[www.recettes100faim.fr](http://www.recettes100faim.fr)