

# Soupe aux pois chiches et au cumin

<http://www.coupdepouce.com/recettes-cuisine/entrees-et-accompagnements/soupes-et-potages/soupe-aux-pois-chiches-et-au-cumin/r/3391>

## Ingrédients

- 1 oignon haché
- 2 carottes coupées en dés
- 1 boîte de pois chiches, égouttés et rincés (19 oz/540 ml)
- 6 t (1,5 L) de bouillon de légumes ou de poulet
- 1 c. à tab (15 ml) de cumin moulu
- 1/4 c. à thé (1 ml) de poivre noir du moulin
- 1 poivron vert coupé en dés
- 3 gousses d'ail hachées finement
- 1 c. à tab (15 ml) de jus de citron
- 2 c. à thé (10 ml) d'huile de sésame
- menthe (ou persil) fraîche, hachée
- quartiers de citron

## Préparation

1. Dans la mijoteuse, mélanger l'oignon, les carottes, les pois chiches, le bouillon, le cumin et le poivre. Couvrir et cuire à faible intensité de 4 à 6 heures.

2. Ajouter le poivron et l'ail. Couvrir et cuire à intensité élevée pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que le poivron soit tendre. Ajouter le jus de citron et l'huile de sésame et mélanger. Au moment de servir, garnir chaque portion de menthe. Accompagner de quartiers de citron.

