



# Soupe facile aux pois verts

- NUTRITION NORD CANADA -

Cette soupe végétarienne est vraiment facile à préparer avec des pois surgelés et du bouillon de légumes et ne nécessite que quelques minutes de préparation. Elle se congèle et est délicieuse chaude l'hiver, ou froide l'été.

## À propos du chef :

Professeur et consultant en arts culinaires, animateur d'émissions de cuisine et co-auteur de livres de cuisine, le chef David Wolfman, membre des Premières Nations, est un expert reconnu à l'échelle internationale en matière de gibier sauvage et de cuisine autochtone traditionnelle.



Préparation : 15 min



Cuisson : 20 min



Portions : 4



Agence de la santé  
publique du Canada

Public Health  
Agency of Canada

Canada





## INGRÉDIENTS

- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive
- 1 oignon moyen haché fin
- ¼ c. à thé (1 ml) de cumin moulu
- ½ c. à thé (2,5 ml) de basilic séché
- 3 tasses (750 ml) de bouillon de légumes
- 3½ tasses (875 ml) de pois surgelés
- ½ c. à thé (2,5 ml) de sel
- une pincée de poivre noir
- ¼ c. à thé (1 ml) de poudre d'ail
- 1 c. à soupe (15 ml) de jus de citron
- ¼ tasse (60 ml) de ciboulette fraîche hachée finement
- 4 c. à thé (20 ml) de crème sure ou de yogourt grec (facultatif)

## Préparation

1. Faire chauffer l'huile à feu moyen dans une grande casserole. Ajouter l'oignon, le cumin et le basilic, et faire cuire pendant 3 minutes, en mélangeant de temps en temps.
2. Ajouter le bouillon, les pois, le sel, le poivre et la poudre d'ail et bien mélanger. Monter le feu à élever et porter à ébullition.
3. Baisser le feu à moyen et laisser cuire pendant 8 à 10 minutes. Retirer du feu.
4. Ajouter le jus de citron. Réduire la soupe en purée à l'aide d'un mélangeur à main ou en la mettant dans un mélangeur, de petites quantités à la fois.
5. Ajouter la ciboulette et servir la soupe chaude avec une cuillerée de crème sure ou de yogourt grec. Pour la servir froide, la refroidir au réfrigérateur.



Les restes peuvent être conservés au réfrigérateur pendant trois jours. Pour congeler la soupe, la préparer sans ajouter la crème sure (ou le yogourt) et la ciboulette, et la laisser refroidir. Transférer la soupe dans des contenants pour aliments et congeler pour un maximum de trois mois. Faire décongeler la soupe au réfrigérateur pendant toute une nuit et la faire chauffer jusqu'à 165 °F/74 °C ou plus, puis ajouter la ciboulette et servir avec la crème sure ou le yogourt.