



SOUPE DE HARICOTS VÉGÉTARIENNE

Ingrédients

Pour 3 personnes

450g de haricots pinto secs

2 càs d'ail émincé

1 tomate moyenne

2 càs de cumin moulu

1 càs de poudre de chili

2 càs d'huile d'olive

Sel au goût

Étapes

- 1.** Placer les haricots dans une grande casserole et couvrir d'eau. Placer sur feu vif, et porter à ébullition. Lorsque les haricots sont arrivés à ébullition, égouttez-les et remettez-les dans la même casserole.
- 2.** Couvrir les haricots d'eau et incorporer 1 cuillère à soupe d'ail, la tomate, le cumin et la poudre de chili. Porter à ébullition à feu vif, puis réduire à feu doux et laisser mijoter jusqu'à ce que les haricots soient très tendres, environ 3 heures et 45 minutes, en ajoutant de l'eau au besoin.
- 3.** Une fois les haricots cuits, écrasez-les avec la cuillère à soupe d'ail restante, l'huile et le sel au goût; utiliser de l'eau supplémentaire au besoin pour obtenir la consistance désirée. Mettre à feu doux pendant 30 minutes en remuant de temps en temps. Servir.