



Entrée

SOUPE AUX HARICOTS BLANCS

Niveau : facile



Côté conserves

1 boîte de haricots blancs (250g)

Chez l'épicier

- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 100 mL d'eau
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche épaisse
- 2 cuillères à café de sauce soja
- 1 cuillère à café de citron
- 1 cuillère à café de cumin
- 5/6 gouttes de tabasco
- Poivre, sel
- Huile d'olive

Préparation

- Epluchez et coupez grossièrement l'oignon et l'ail.
- Dans une casserole, avec un filet d'huile d'olive, faites revenir l'oignon et l'ail.
- Ajoutez-y le cumin et la sauce soja en mélangeant bien, puis les haricots sans les égoutter. Rincer la boîte avec 100 mL d'eau que vous ajoutez au mélange.
- Poivrez, et salez légèrement.
- Laissez mijoter 5 minutes à feu moyen.
- Versez le tout dans votre blender, ajoutez le citron, le tabasco et la crème.
- Mixez jusqu'à obtenir une texture bien lisse et servez chaud.

PDF

Recette HD
disponible sur demande

Disponible sur
App Store

ANDROID APP SUR
Google play

Pour plus de recettes,
téléchargez notre application «La Conserve»

f

Suivez nous
sur Facebook