

Soupe aux tomates, pois chiches et chou frisé

TOTAL TIME
35
mins

PORTION /
TAILLE
250 mL
(1 tasse)

PORTIONS
13



Une soupe de tomates à base de plantes consistante de pois chiches, de chou frisé, d'oignons, d'ail et de jus de citron.

PRÉPARÉ AVEC



Signature Bisque creméuse aux tomates et au basilic

CODE DE CAS 24861

Ingredients

30 mL	Huile de canola
100 g	Oignon, tranché finement
1 tbsp	Ail, émincé
268 g	Chou frisé, haché
768 g	Pois chiches, en conserve, rincés, égouttés
5 g	Sel casher
0,5 g	Poivre noir, moulu
1 boîte (1.36 L)	Signature Bisque creméuse aux tomates et au basilic
1,3 L	L'eau
1 mL	Jus de citron

Directions

- À l'aide d'une grande casserole, chauffer l'huile de canola à feu moyen. Ajouter les oignons. Cuire pendant 3-4 minutes, jusqu'à ce que les oignons commencent à ramollir.
- Ajouter l'ail. Faire griller légèrement environ 1 à 2 minutes.
- Ajouter le chou frisé. Cuire jusqu'à ce qu'il soit légèrement flétri.
- Ajouter les pois chiches, y compris le liquide.
- Ajouter le sel, le poivre, la soupe aux tomates condensée *Campbell's*^{MD} et l'eau. Laisser mijoter 10 minutes à feu doux à moyen.

CCP : Chauffer à une température interne minimale de 74 °C pendant 1 minute.

CCP : Maintenir pour service chaud à 60 °C ou plus jusqu'à utilisation.
- Ajouter du jus de citron pour ajuster le profil de saveur.

Pour servir : Répartir 250 ml de soupe dans un bol de service. Garnir chaque bol de basilic frais. Sers immédiatement.