

Soupe épicée aux haricots noirs et au chorizo

durée totale **20 min.** 5 min. temps de préparation 15 min. temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
3.345 kJ / 799 kcal

Matières grasses: **37,2 g** Protéines: **41,3 g**
Glucides: **76,8 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

0,5	oignon
1	poivron rouge
100 g	chorizo
1 càs	huile d'olive
1	gousse d'ail
1 càc	paprika fumé moulu (piquant ou doux)
0,25 càc	coriandre moulue
0,25 càc	cumin moulu
500 ml	bouillon de légumes
100 ml	purée de tomates
1	haricots noirs (400 g)
1 càs	<u>Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman</u>
2 càs	basilic frais haché
Pour servir	
	Avocat
30 g	fromage cheddar
2	petites tortillas (60 g)

PRÉPARATION

Étape 1

Couper l'oignon et le poivron en dés, et émincer le chorizo. Dans une casserole, les faire revenir dans l'huile d'olive et lorsque l'oignon est ramolli et le chorizo doré, ajouter toutes les épices, l'ail finement haché et les haricots égouttés et rincés.

Étape 2

Verser le bouillon et la purée de tomates, assaisonner avec la sauce soja Kikkoman (ou Ponzu) et la coriandre hachée et laisser cuire pendant 15 minutes. Après ce temps, verser 1/3 de la soupe (sans chorizo) dans un mixeur et la mixer jusqu'à ce qu'elle soit lisse. La reverser dans la casserole et remuer soigneusement pour bien mélanger.

Étape 3

Couper les tortillas en triangles et les faire griller dans une poêle sèche.

Étape 4

Verser la soupe dans des bols et servir avec des tranches d'avocat, du cheddar râpé et des morceaux de tortilla.