KIKKOMAN

Soupe facile de petits pois à la menthe, aux pois chiches et à la feta

durée totale **35 min.** **10 min.** temps de préparation **25 min.** temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
1.810 kJ / 433 kcal

Matières grasses: **30,6 g** Protéines: **14,6 g**
Glucides: **28,3 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

100 g	pommes de terre
100 g	poireau
1 càs	beurre
200 g	petits pois frais
700 ml	bouillon de légumes
1 càs	Ponzu - un Mélange de Sauce Soja et Vinaigre, goût Citron Kikkoman
0,5 càc	poivre fraîchement moulu
1 càs	menthe fraîche
Pour servir	
150 g	pois chiches cuits
1 càs	huile d'olive
1 càs	paprika moulu
1 càc	coriandre moulue
60 g	fromage feta
0,5 càc	poivre

PRÉPARATION

Étape 1

Couper les pommes de terre en dés, couper le poireau en rondelles. Dans une casserole, les faire revenir dans le beurre et lorsqu'ils sont légèrement ramollis, verser le bouillon et ajouter les petits pois. Assaisonner avec la sauce soja citronnée Ponzu Kikkoman et le poivre. Laisser cuire pendant 20 minutes.

Étape 2

Pendant ce temps, préchauffer le four à 200 °C. Enduire les pois chiches rincés d'huile d'olive, de paprika moulu et de coriandre. Les placer dans un moule et les faire cuire au four pendant 15 minutes.

Étape 3

À l'aide d'un mixeur, mixer la soupe jusqu'à ce qu'elle soit onctueuse et saupoudrer de menthe fraîche. Servir avec les pois chiches rôtis et la feta émiettée.