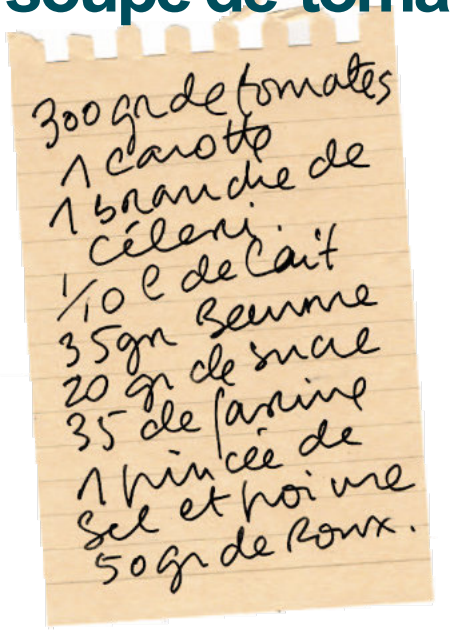
soupe aux pois cassés

500 g de fèves ou de pois cassés
2 litres d'eau
250 g de divers légumes (tomates,
carottes, choux-fleurs…)
2 cuillères à soupe d'huile
1/2 cuillère à café de graines de cumin
1 cuillère à café de gingembre frais râpé ou en poudre
1 pointe de couteau de piment de cayenne
ou de piment rouge écrasé
2 cuillères à café de curcuma
1/2 feuille de laurier
1/4 de cuillère à café de cannelle
2 cuillères à café de sel de mer

Faire bouillir les pois avec un couvercle, à feu plus que moyen, jusqu'à ce qu'ils "fondent" ou se désagrègent en laissant une couche de pois cassés sur le couvercle (20 minutes). Ajouter ensuite les légumes, couvrir et continuer la cuisson 10 minutes, jusqu'à ce que la soupe devienne purée.
Dans une poêle, faire revenir les épices et les ajouter à la soupe avec le sel. Laisser mijoter 5 à 10 minutes à feu doux.
Servir avec du riz.

soupe de tomates



Faire bouillir les tomates dans 3/4 litre d'eau.
Ajouter la carotte finement coupée ainsi que le céleri et le bouquet garni. Quand les tomates sont cuites, broyer le tout au mixeur en retirant le bouquet garni.
Mettre sur le feu, rajouter le lait et le roux.
Fouetter le tout et laisser cuire pendant 10 minutes.
Fondre le beurre sans coloration puis verser la farine dessus.
Cuire à feux doux en remuant 5mn.
Ajouter le sel, le poivre et le sucre et à la fin le beurre ou la crème. Servir chaud.

Roux- composition :
35 g de beurre,
35 g de farine (comme pour une sauce blanche) ou 35 g de fécule de maïs délayé dans 1/2 litre d'eau ou de lait froid.

soupe aux tomates et au tofu

1 cuillère à soupe d'huile d'olive
250 g de céleri haché fin
500 g de tomates fraîches
250 g de tofu écrasé
250 ml de bouillon de légumes
Sel et poivre au goût
Basilic, origan et marjolaine (1/2 cuillère à café)
Persil

Dans une casserole faire revenir le céleri dans l'huile. Ajouter les tomates et faire cuire 3 minutes. Passer le tofu au mixeur avec le bouillon jusqu'à l'obtention d'une consistance crémeuse. Mélanger le tofu aux tomates et faire cuire 2 minutes. Assaisonner. Décorer de persil.
Variation: remplacer le bouillon de légumes par du lait ou de l'eau.