



## PURÉE DE LÉGUMINEUSES ÉPICÉE

### PORTIONS

4

### CUISSON

5 minutes

### INGRÉDIENTS

*Note : les ingrédients marqués d'une \* se retrouvent aux Halles Fleur de Lys.*

**2 boîtes** (de 540 ml) de lentilles ou de pois chiches, rincés et égouttés\*

**2 c. à thé** de gingembre moulu\*

**2 c. à thé** de cumin moulu\*

**1 c. à soupe** d'huile d'olive\*

**¼ tasse** de bouillon de poulet

Sel, poivre, au goût

Après les purées de légumes, faites l'essai des purées de légumineuses ! Elles sont les compagnes idéales des plats de poisson, car elles vous soutiendront plus longtemps ! Lancez-vous avec les lentilles ou les pois chiches !

### INSTRUCTIONS

- 1** Dans une casserole, faire chauffer l'huile, le gingembre et le cumin jusqu'à ce que les épices embaument.
- 2** Ajouter les légumineuses et bien mélanger. Chauffer les légumineuses pendant 5 minutes en les remuant régulièrement, puis retirer du feu. Saler et poivrer.
- 3** À l'aide d'un pilon ou d'un mélangeur, réduire grossièrement les légumineuses en purée. Au besoin, ajouter un peu de bouillon de poulet chaud pour obtenir une consistance plus lisse.
- 4** Si désiré, garnir de yogourt grec nature et de menthe fraîche ciselée.