**Soupe de légumes et de pois chiches au DreamTM Rice Organic**

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 25 min

Facile

½ càs d’huile d’olive

1 courgette, en rondelles de biais

2 carottes, en rondelles de biais

3 gousses d'ail, hachées

1 càs de curry jaune

¼ càc de chaque : curcuma, cumin, coriandre

1 l de bouillon de légumes

65 g de quinoa, rincé

70 g de lentilles rouges, rincées

2 poignées de chou frisé, en fines lanières

1 boîte (440 g) de pois chiches, rincés abondamment

2,5 dl de DreamTM Rice Organic

sel, poivre

1. Faites chauffer l'huile sur feu moyen. Faites revenir la courgette, les carottes et l'ail. Ajoutez le curry, le curcuma, le cumin et la coriandre. Mélangez. Laissez cuire pendant 1 à 2 minutes.
2. Ajoutez le bouillon de légumes et le quinoa. Salez et poivrez. Faites cuire à feu moyen/élevé pendant 10 minutes. Ajoutez les lentilles rouges et le chou frisé. Poursuivez la cuisson pendant 5 minutes.
3. Ajoutez les pois chiches et la boisson végétale. Poursuivez la cuisson pendant 5 minutes. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

Variante :

Remplacez le chou frisé par des jeunes pousses d’épinard.

Remplacez le DreamTM Rice Organic par du DreamTM Coconut + Calcium & Vitamins ou du DreamTM Coconut Organic.