



Cuisine et
dépendances

Bissara (soupe marocaine aux pois cassés)



Cette soupe peut se faire soit avec des fèves soit avec des pois cassés. J'ai choisi la deuxième option en attendant la saison des fèves. Cette soupe très simple est savoureuse. J'ai longtemps boudé les légumes secs (trop longs à préparer, trop lourds à digérer, pas très raffinés) ; autant de préjugés qui sont tombés quand je me suis intéressée à la cuisine marocaine qui regorge de recettes en contenant.

Les légumes secs, aussi appelés légumineuses, ont de plus un véritable intérêt nutritionnel : dépourvu de graisses, riches en glucides complexes (comme les pâtes!), ils sont très concentrés en fibres et en minéraux (pas comme les pâtes!) : potassium, magnésium et fer notamment. Ce sont également une bonne source de protéines, qui permet de se passer de viande au repas. Les légumes secs ont malgré tout un facteur limitant : elle manquent de méthionine, qui rend la protéine "incomplète". Il suffit alors de prendre une autre source de protéine au cours de même repas pour apporter l'acide aminé manquant : un laitage, un fromage, un œuf, du soja ou un autre féculent : riz, pain, pâtes, semoule, etc.

Ingrédients (pour 1L de soupe) :

- 200 g de pois cassés
- 1 cuil à café de cumin
- 2 gousses d'ail
- un filet d'huile d'olive
- sel et poivre

Préparation :

Laisser tremper les pois cassés durant 1 heure dans de l'eau chaude. Rincer et égoutter dans une passoire.

Mettre 1 litre d'eau salée dans une casserole puis porter à ébullition, verser les pois cassés, les gousses d'ail et laisser cuire à feu doux durant une bonne heure. Ajouter le cumin en fin de cuisson.

Passer le tout au mixeur à potage, verser ensuite dans des assiettes de soupe en ajoutant un filet d'huile d'olive. On peut ajouter quelques graines de cumin ou une pincée de paprika

Le 03 Mai 2010 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2010/05/03/index.html>