

Temps : 45min

Niveau : Facile

Personnes : 10

Un recette végé réconfortante.

Préparation

Etape 1

Faire revenir dans de l'huile d'olive les oignons, les carottes, le butternut et l'ail jusqu'à ce que ce soit translucide.

Etape 2

Mélanger la farine, la crème végétale, les épices et la sauce soja.
Ajouter les pois chiches puis les légumes.

Etape 3

Desservir dans un moule huilé et cuire environ 30 minutes à 180°C.

Etape 4

Servir en entrée avec une sauce Boursin ou crème de poivron ou en plat accompagné de légumes.

Ingrédients



100 g Oignons



40 g Huile
d'olive



250 g
Carottes



250 g Butternut



Ail en poudre



500 g Pois
chiches



100 g Farine



250 g Crème
végétale



80 g Sauce
soja sucrée



Bouillon



Cumin

Valeurs nutritionnelles

Informations pour	100g
Valeur énergétique	539
Matières grasses (g)	1.5
Dont acides gras saturés	5.8
Glucides (g)	13.8
Dont sucres	3.8
Protéines (g)	3.7
Sel (g)	0.88