

proposé par: Lydie à ven 03 oct 2008 10:18:18 CEST



## description&nbsp;

Un petit gout d'exotisme

## ingrédients&nbsp;

Pour un litre de bouillon de poule - soit 4 personnes

- 1 litre d'eau

- 1 bouillon de volaille dégraissé

- 75 grs de champignons de Paris frais

- 2 petites pommes de terre

- 2 carottes

- 1/2 boite de pois chiches

- Une pincée de noix de muscade

---

- Sel et poivre

### **préparation**

- Dans l'autocuiseur ou la cocotte, mettre l'eau, le bouillon, les légumes préalablement éplucher et couper (pommes de terre, carottes et champignons) ainsi que les pois chiches

- Fermer l'autocuiseur et attendre le chuchotement et après cuire pendant 10 mn à feu doux, pour la cocotte le temps est un peu plus long...

- Quand c'est cuit, laisser un peu refroidir et mouliner le tout, assaisonner à votre convenance

### **remarques**

<b>durée </b>	20 min	<b>difficulté </b>	très facile
<b>nb de personnes </b>	4 personnes	<b>assaisonnement</b>	
<b>origine pays/région </b>		<b>coût </b>	
<b>végétarien </b>	1	<b>sans lactose</b>	1
<b>diététique</b>	1	<b>sans gluten</b>	0
<b>kilo-calories</b>		<b>kilo-joules</b>	
<b>lipides</b>		<b>unités de glucides</b>	
<b>protéines</b>		<b>glucides</b>	