

# Soupe de fenouil, carottes et pois cassés au cumin

Toutes nos recettes sont aussi sur notre blog de cuisine :  
[www.cuisine-moi-un-fenouil.fr](http://www.cuisine-moi-un-fenouil.fr)



20 minutes



20 minutes



4 personnes

## INGRÉDIENTS

- 2 bulbes de fenouil
- 2 carottes
- 1 oignon
- 100 g de pois cassés secs
- huile d'olive
- 1 c à c rase de cumin moulu
- 1 c à s de bouillon de légumes\* en poudre
- le zeste d'une petite orange
- sel et poivre
- crème fraîche\* ou crème végétale\* (facultatif)

\*peut contenir des allergènes

1. Éplucher les légumes et les émincer.
2. Faire revenir l'oignon dans un faitout avec l'huile d'olive et le cumin. Lorsqu'il est bien doré, ajouter les carottes et le fenouil.
3. Rincer les pois cassés et les incorporer aux légumes, puis recouvrir d'eau et ajouter le bouillon.
4. Ajouter le zeste d'orange, assaisonner et mixer.
5. Les plus gourmands ajouteront une cuillère à soupe de crème avant de déguster !



FENOUIL SARGÉ  
du lundi au samedi  
de 9h à 19h  
ZAC de la Pointe  
02 43 81 87 71

FENOUIL RUAUDIN  
du lundi au samedi  
de 9h à 19h  
Parc des Hunaudières  
02 43 78 93 82

FENOUIL UNIVERSITÉ  
du lundi au samedi  
de 9h à 19h  
22 bd. Louis Leprince-Ringuet  
02 43 88 36 70

FENOUIL RÉPUBLIQUE  
du lundi au samedi  
de 9h30 à 19h30  
1 b rue Gambetta  
02 85 29 15 80

FENOUIL ATLANTIDES  
du lundi au samedi  
de 9h30 à 19h30  
6 avenue d'Hauza  
02 85 29 29 69