

# Poub'Soup Couscous By Cath – La soupe Zéro Déchet au Companion

 Cooking By Cath

*Poub'Soup, une soupe Zéro déchet, anti gaspillage alimentaire et très économique !*

*Découvrez ma vidéo de présentation de ce concept qui me tient à cœur et que j'ai décidé de baptiser Poub'Soup. La Poub'Soup n'a de limite que votre imagination ...*

*Régulièrement, je vous proposerais des recettes de Poub'Soup à thème, comme celle-ci réalisée avec les déchets d'un couscous.*

☆☆☆☆☆  
Soyez le premier à voter !



  
Préparation  
10 min

  
Cuisson  
45 min

  
Durée totale  
55 min

 **Catégorie :** ENTREE CHAUDE - Poub'Soup - SOUPE

 **Cuisine :** Anti Gaspi - Zéro Déchet  **Nombre :** 4 personnes

## MATERIEL

- [ROBOT COMPANION](#)
- [ULTRABLADE](#)

## INGREDIENTS

- Epluchures des légumes utilisés pour réaliser un couscous (épluchures de navets, de carottes, les extrémités des courgettes et aubergines)
- Aquafaba (Jus des pois chiches)
- Reste des légumes cuits du couscous
- 1 courgette
- 1 poivron jaune
- 1/2 tsp [curry](#)
- Sel, poivre
- 50 ml crème entière

## PREPARATION

### Pré requis

1. Lors de la réalisation de votre couscous, laver les légumes avant de les éplucher puis conserver les épluchures au frigo.
2. Conserver également au frigo le jus de la boîte des pois chiches.

### Étape 1

1. Laver le poivron et la courgette
2. Ôter la queue et les graines du poivron et le couper grossièrement
3. Couper la courgette en gros dés (sans l'éplucher bien sûr)
4. Installer l'Ultrablade dans la cuve
5. Ajouter tous les ingrédients (sauf la crème et quelques morceaux de légumes déjà cuits du couscous)
6. Ajouter de l'eau jusqu'à 2cm sous la hauteur des légumes.
7. Fermer le couvercle et lancer le [programme Soupe P1](#), pour 45 minutes.

### Étape 2

1. Ajouter la crème
2. Fermer le couvercle et lancer le robot à la vitesse 10 pendant 30 secondes

