



Velouté de carottes pois chiches

Pour 10 personnes

INGRÉDIENTS

2 c. à s. d'huile d'olive
2 oignons
8 gousses d'ail
2.000 g carotte
0,5 c. à c. de coriandre
moulue
0,5 c. à c. de graines de
cumin
2 pincées de poivre noir
2 pincée de sel
2000 g Bouillon de
légumes
10 c. à s. de yaourt ou soja
cuisine
0,2 g flocons de chili
2 c. à s. de persil frais
800 g pois chiches séchés
2 c. à s. d'huile d'olive
1,5 g gros sel de mer
0,5 c. à c. de graines de
cumin

MODE DE PRÉPARATION

- Mettez sur la table cette délicieuse soupe de carottes aux pois chiches grillés en 5 étapes.
- Faire chauffer de l'huile d'olive dans une casserole. Ajouter l'oignon, l'ail, la carotte, la coriandre en poudre, le cumin en poudre, une pincée de poivre et 1/2 cuillère à café de sel et faire sauter le tout pendant 15 minutes, jusqu'à ce que les légumes commencent à brunir.
- Ajouter le bouillon, bien mélanger, mettre le couvercle sur la casserole et porter à ébullition. Baisser le feu et laisser mijoter pendant 30 minutes.
- Pendant ce temps, pour les pois chiches grillés, préchauffer le four à 220 °C. Éponger les pois chiches avec du papier absorbant. Les mettre dans un bol avec l'huile d'olive, le gros sel de mer et le cumin en poudre et bien mélanger. Étalez-les sur la plaque de cuisson et faites-les rôtir pendant 10 à 20 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bruns et croustillants. Secouez-les une fois entre les deux.
- Réduisez la soupe en purée à l'aide d'un robot culinaire ou d'un mixeur plongeant. Goûter et assaisonner de sel et de poivre si nécessaire.
- Verser la soupe dans des bols, recouvrir de yaourt, puis de pois chiches grillés. Si vous le souhaitez, saupoudrez de flocons de piment et d'achillée ou de persil.