Soupe de carottes aux épices et pois chiches rôtis

Bonjour à toutes et tous

Après un week-end assez glacial, je vous retrouve ce matin pour une petite idée gourmande et tout à fait appropriée pour se réchauffer. Faites-vous la même chose que moi à vous siroter votre bol de soupe quasi tous les soirs ? A rêver en sortant du travail ou en se prenant le vent du Nord en pleine figure, de cet instant du dîner ou vous n'aurez plus froid ? Bienvenue au club !

Habituellement, ce sont les soupes 100% légumes qui retiennent mes faveurs, mais, froid aidant, j'ai cherché quelque chose d'un peu plus consistent. Au détour de flânerie sur pinterest, j'ai trouvé chez Lyne d'*Epices et moi* le concept d'une soupe de **carottes** épicées & **pois chiches** rôtis, complète et végétarienne. L'idée et ses saveurs sucrées salées-épicées m'a bien vite tentée, alors je n'ai guère tardé à l'essayer. Si la base reste la même, pour les épices, j'ai adapté à mes goûts avec du ras-el-hanout et un peu de paprika. Que vous dire ensuite.. Je me suis rarement autant régalée : contraste du sucré des carottes avec le pep's des épices, contraste croquant des pois chiches dans la soupe carotte épicée, ce petit goût d'ailleurs qui réchauffe. Un délice d'hiver

Une bonne idée ne devant pas rester cachée, je vous la partage. J'espère qu'elle vous plaira. Bonne journée

Soupe carotte épicée et pois chiches rôtis

Recette : Soupe carotte épicée et pois chiches rôtis

Saison de la recette : Novembre à Juin

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 1 heure

Ingrédients

Pour 4 personnes :

Pour la soupe de carottes

- 800 g de carottes (6 carottes environ)
- 1 L d’eau
- 1 oignon
- 1 gousse d’ail
- 1/2 cuillère à café de cumin
- 1 cuillère à café de ras el hanout
- 2 cuillères à café de ras el hanout
- Sel, poivre

Pour les pois chiches rôtis aux épices

- 400 g de pois chiches cuits et égouttés
- 2 cuillères à café d’huile d’olive
- 1 cuillère à café de cumin
- 1 cuillère à café de paprika
- 1 cuillère à café de ras el hanout
- 1 pincée de poivre

Réalisation

Étape 1 : la soupe de carottes épicée

- Lavez et épluchez vos carottes, puis coupez-les en rondelles. Épluchez ail et oignon. Coupez l’oignon en 4
- Dans une grande casserole, faites chauffer un peu d’huile d’olive puis faites y revenir ail et oignon 2 petites minutes.
- Ajoutez les rondelles de carotte, les épices, puis faites torréfier à feu doux pendant 3-4 minutes.
- Ajoutez l’eau portez à ébullition, puis laissez mijoter

environ 40 minutes, jusqu’à ce que les carottes soient bien tendre.
- Mixez ensuite le tout puis salez/poivrez à convenance.

Étape 2 : Les pois chiches rôtis [en même temps que la soupe]

- Une fois les pois chiches cuits, égouttez et rincez les.
- Autant que vous pouvez, retirez la peau des pois chiches, puis déposez les sur une plaque à four recouverte de papier cuisson.
- Ajoutez l’huile, les épices, sel poivre, puis mélangez à la main pour bien enrober. Ré-étalez les pois chiches après avoir mélangé.
- Enfournez pour 15-20 minutes à 200°C. N’hésitez pas à les remuer un peu en court de cuisson pour qu’ils rôtissent sur toutes les faces.

Servez cette soupe carotte épicée accompagnée des pois chiches rôtis. Ne les mettez dedans qu’au dernier moment sinon ils vont perdre leur côté croquant

Astuces :

- Diluez la soupe avec un peu d’eau si elle est trop épaisse à votre goût. Vous pourrez aussi ajouter un peu de crème d’amande si vous souhaitez la rendre plus onctueuse.
- N’hésitez pas à préparer une quantité supplémentaire de soupe. Vous pouvez la conserver 2-3 jours au réfrigérateur ou la congeler par portions.
- Les pois chiches rôtis peuvent également être proposés à l’apéritif pour un grignotage sain. N’hésitez pas à varier les épices !

Galette des rois à la frangipane (la vraie!)

Bonjour à toutes et tous,
Lorsque vient l'épiphanie, mes gourmands (surtout mon mari) sont assez intransigeants : c'est galette des Rois frangipane, et pas autre chose. Les excursions hors de cette recette sont tolérés pour les autres goûters de Janvier, mais la tradition est la tradition.

Salade kaki, noix, cannelle

Bonjour à tous,

Après les fêtes et peut être quelques excès, je vous retrouve ce matin pour une petite idée **cuisine légère**. Pour un dessert ou une collation, en hiver, la maisonnée est facilement portée sur les gâteaux ou les crèmes desserts assez riches. Pour motiver les troupes sans avoir l'air, j'essaye de « *donner l'exemple* » en prenant des fruits frais nature ou les cuisinant simplement. En voulant élargir mes horizons fruits, je me suis laissée tentée au primeur par **des kakis** (fruits que je connais déjà pour avoir un *plaqueminier* dans le jardin produisant des fruits très âcres, et « mangeables » seulement

en purée). J’ai commencé par en déguster un « à la coque » par curiosité, puis j’ai tellement adoré que je suis rentrée dans une phase « *un kaki par jour* » à chercher des idées pour le cuisiner.

Avec la période de noël et des biscuit, l’idée de tester **l’association kaki+ cannelle** fut vite une évidence. Un soir, je bidouillais un « pseudo » **carpaccio » kakis+noix+miel+cannelle** comme dessert.. puis m’en suis franchement régalée : la noix contrebalance le goût « doux » du kaki, la cannelle réchauffe l’assiette, et la pointe de miel ajoute une note de sucre. C’est un dessert léger idéal pour les lendemains de fête mais que les associations de saveurs portent aisément dans la gourmandise.

Ce dessert (renommé *« salade kaki (…) »* vu que les tranches de fruits restent somme toute assez épaisses) étant devenue un de mes « classiques » de décembre (et tant que les kakis seront de saison) je vous partage l’idée. J’espère que cette salade kaki cela vous plaira. Bonne journée !

Salade kaki, noix et cannelle

Une recette de dessert léger et délicieux avec une salade kaki noix et cannelle, où le croquant de la noix contraste avec la douceur du kaki. Facile à préparer.

Saison de la recette : Novembre à Janvier

Pour 4 personnes

- 4 kakis persimmons (kaki pomme)
- 4 cuillérées à soupe de sirop d'agave ((ou 3 cuillères

à soupe de miel))
- 40 g de cerneaux de noix
- 1 cuillérée à café de cannelle moulue

1. Lavez les kakis, retirez la peau à l'économe où au couteau, puis coupez le en tranches fines.
2. Déposez les tranches dans un saladier, et ajoutez dessus le sirop d'agave (ou miel) et la cannelle. Laissez mariner au frais une heure à minima au frais.
3. Quelques minutes avant de servir, sortez les kakis du réfrigérateur et concassez les cerneaux de noix.
4. Disposez les tranches de kaki dans des assiettes, versez le restant de jus et parsemez de noix concassées.
5. Servez cette salade kaki plutôt à température ambiante.

Si vos kakis sont trop mous et s'écrasent, n'hésitez pas à couper la chair en petits morceaux et disposer la préparation dans des verrines.

Dessert
Française
salade kaki

Découvrez aussi

D'autres idées de desserts léger d'hiver

- Salade d'oranges à la fleur d'oranger
- Pommes au four et aux noix
- Clémentines caramélisées (photo)

Clémentines caramélisées sirop de safran

Sapin feuilleté au chorizo et pesto d’épinards

Bonjour à toutes et tous
Je vous propose ce matin de continuer avec les idées de cuisine pour les fêtes.. avec une toute dernière idée apéritive que vous devez reconnaître : le sapin feuilleté. C’est une déclinaison astucieuse et festive de la tarte soleil, mise sous forme de sapin, garnie au goûts de chacun

Amuse-bouches au radis noir, fromage frais et pomme

Bonjour à toutes et tous

En plein préparatifs pour le repas de Noël depuis hier, je prends un moment pour partager avec vous une dernière idée cuisine qui -d'après les « cobayes » qui l'on picorée – est excellente.

Ballotine de saumon, farce fine aux crevettes

Bonjour à toutes et tous
Pour cette édition des fêtes de fin d'année, nous avons opté pour quitter la traditionnelle volaille et privilégier un poisson farci. C'est dans un « cuisine actuelle » spécial noël que j'ai trouvé une recette amusante.

Pâtisson farci au bleu et aux

champignons

Bonjour à toutes et tous
Tous les ans, du milieu de l’été jusqu’à fin novembre, je constate que les maraichers n’arrivent pas à vendre les pâtissons. Ces grandes courges blanches ou jaunes sont ont un « problème » : elles sont relativement fade et nécessite un assaisonnement bien relevé.

Pain d’épices vanille et rhum (tout doux)

Bonjour à toutes et tous

Le pain d’épice, cette spécialité des fêtes, n’était clairement pas ma tasse de thé étant petite. Je n’aimais vraiment pas la texture comme le goût « bizarre » que cela avait. J’ai donc longtemps évité d’essayer de le cuisiner… jusqu’à tomber sur une version de pain d’épices vanille/rhum