

# 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 consistant. 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 !

