



Velouté de carottes aux pois chiches

LA CUISINE DE BOOMY



Pour 4 pers / 2 Persopoints + 1

- 1 cs d'huile d'olive
- 1/2 oignon
- 500 gr de carottes
- une petite boîte de tomates concassées soit 400 gr
- 800 ml d'eau
- 4 cs de crème liquide à 15 % de mg
- 1 petite boîte de pois chiches soit 400 gr
- sel, poivre
- cumin

Éplucher, laver, et couper les carottes en rondelles. Éplucher et couper l'oignon en morceaux.

Mettre l'huile d'olive dans le bol, ajouter l'oignon et les carottes et programmer 1 min, 90° en mode rissoler.

Ajouter ensuite les tomates, le cumin et l'eau. Saler, poivrer et programmer 20 min, 120°, Vit 2. En fin de cuisson incorporer la crème et mixer par l'intermédiaire de la touche turbo jusqu'à obtention de la consistance souhaitée.

Égoutter et rincer les pois chiches sous l'eau froide puis les mettre dans le bol, programmer 2 min, 100°, Vit 2. Attention les pois chiches ne doivent pas être mixés. Servir de suite.