

# Velouté de carotte au lait de coco, pois chiches rôtis et Assemblage Croquant

Velouté de carotte onctueux et parfumé, à la fois doux et relevé : ce velouté au lait de coco joue sur la rondeur des carottes et la fraîcheur d'un jus de citron vert. Parsemez l'Assemblage Croquant pour une finition croustillante qui apporte une note toastée et une pointe de curry discrète. Les pois chiches rôtis offrent un contraste croquant et une touche rassasiant, tandis que les herbes fraîches apportent vivacité et couleur. Cette recette facile et conviviale se prépare rapidement pour un dîner en famille ou un déjeuner chaleureux entre amis — elle invite à la gourmandise dès les premières cuillerées et met en valeur texture et saveurs sans complication.

**P**  
PERSONNES  
**4**

**T**  
PRÉPARATION  
**15 min**

**C**  
CUISSON  
**30 min**

**D**  
DIFFICULTÉ  
**facile**

# Ingrédients

- 800 g de carottes (pelées et coupées en rondelles)
- 1 oignon jaune moyen (émincé)
- 2 gousses d'ail (écrasées)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive + 1 cuillère à soupe pour les pois chiches
- 1 cuillère à café de curry en poudre (facultatif)
- 400 ml de lait de coco
- 500 ml de bouillon de légumes chaud
- 1 boîte de pois chiches (400 g), rincés et égouttés
- Le jus d'un demi-citron vert (ou citron)
- Quelques brins de coriandre ou de persil plat, ciselés
- Sel et poivre du moulin
- Assemblage Croquant, 2 cuillères à soupe (voir dosage)

## LE MÉLANGE DE LA RECETTE



## Assemblage Croquant



Scanner pour voir le produit

# Préparation

Préchauffez le four à 200 °C. Égouttez et séchez les pois chiches sur un torchon, puis mélangez-les avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, une pincée de sel et de poivre. Étalez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson et enfournez 20-25 minutes, en les secouant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.

Pendant ce temps, chauffez 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans une casserole à feu moyen. Ajoutez l'oignon émincé et faites-le revenir 4-5 minutes jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Ajoutez l'ail et le curry si utilisé, puis remuez 1 minute.

Ajoutez les carottes en rondelles, mélangez pour les enrober d'huile et laissez revenir 3 minutes. Versez le bouillon de légumes chaud, portez à ébullition puis réduisez le feu et laissez mijoter 20 minutes, jusqu'à ce que les carottes soient très tendres.

Hors du feu, incorporez le lait de coco et mixez le velouté à l'aide d'un mixeur plongeant jusqu'à obtenir une consistance lisse et soyeuse. Rectifiez l'assaisonnement avec sel, poivre et le jus de citron vert.

Pour l'Assemblage Croquant: faites chauffer une petite poêle à sec et faites-y torréfier 1 cuillère à soupe du mélange 1 à 2 minutes sur feu moyen en remuant constamment pour développer les arômes. Gardez la cuillère restante nature pour la fraîcheur visuelle.

Servez le velouté bien chaud dans des bols, disposez les pois chiches rôtis au centre, saupoudrez l'Assemblage Croquant (torréfié et nature mélangés) et parsemez d'herbes fraîches. Dégustez immédiatement pour conserver le croquant.

## Le conseil des Épices Curieuses

Pour un velouté plus onctueux, retirez un tiers du liquide avant de mixer et rajoutez au besoin pour ajuster la texture. Pour intensifier le goût, caramélisez légèrement les carottes au début de la cuisson.

## Les Épices Curieuses

[les-epices-curieuses.com](https://les-epices-curieuses.com)



La recette en ligne



Le produit