

Verrine de carotte crémeuse aux pois chiche

Type	Personnes	Temps de préparation	Temps de cuisson
Apéro	plein	1h20	1h

RECOMMANDATIONS

Allez hop, une recette de verrines chic et simple pour le prochain apéro ! Végétarien, sans lactose, sans gluten et sans cochonnerie pour satisfaire tous les gourmand(e)s

INGREDIENTS

250 g de pois chiche	jeunes pousses germées (alfafa, oignon, etc)
150 g de tofu soyeux	
4 carottes	
1 CS de cumin	
1 cc épices (curry, garam massala, etc.)	

INSTRUCTIONS

- 1 Nouer son tablier, se laver les mains et lire une fois la recette jusqu'au bout ;)
- 2 Noyer les pois chiche dans une bassine toute une nuit. Avec quelques jours d'anticipation, il est possible de les faire germer pour développer toutes leurs valeurs nutritives (voir conseils sur internet)
- 3 Le jour J, cuire les pois chiche : 1h si simplement trempé, ou 15 min à la vapeur s'ils ont germés.
- 4 En parallèle, découper et cuire les carottes avec le cumin
- 5 Egoutter puis mixer les carottes avec le tofu soyeux. Saler, poivrer, goûter, saler, poivrer jusqu'à ce que ça soit goûteux.
- 6 Mélanger les pois chiche avec un fil d'huile d'olive, une pincée de sel et pourquoi pas les épices du placard
- 7 Réserver le tout au frais, puis dresser dans des verrines. Marche aussi dans l'ordre inverse.
- 8 Servir avec des jeunes pousses sur le dessus et une cuillère sur le côté.