



6 personnes



15 min



25 min

Mousse de carottes et pois chiche à l'orange

3 carottes
250 g de pois chiches
1 orange
Sel & poivre
Huile d'olive

Égouttez les pois chiches au dessus d'un bol pour récupérer le jus.

Pelez et coupez en rondelles les carottes puis mettez les dans une casserole. Ajoutez le jus de l'orange, salez, poivrez et faites cuire à couvert pendant 25 minutes.

Quand les carottes sont bien tendres, mixez-les avec les pois chiches, ajoutez une à deux cuillères d'eau si la purée est trop épaisse. Réservez.

Fouettez le jus de pois chiches jusqu'à obtenir une mousse bien ferme.

Mélangez rapidement en deux fois le jus fouetté à la purée de carottes/pois chiches. Versez dans des ramequins et remettre immédiatement au frais pour minimum 2 heures.