

Soupe de carottes et haricots blancs au zaatar



🍴 4 portions · ⌚ prep. 10m · 🕒 cuisson 30m

🌱 sésame

Soupe onctueuse de carottes rôties et haricots blancs mixés, parfumée au zaatar, curcuma et jus de citron. Les haricots blancs apportent protéines et onctuosité sans crème. Vegan et riche en fibres.

Moyen-Orient / Levant

INGRÉDIENTS

☐ carottes, <i>pelées, coupées en morceaux</i>	350 g	☐ concentré de tomates	2 càs
☐ gousses d ail, <i>entières, non pelées</i>	2	☐ jus de citron	15 ml
☐ huile d olive	15 ml	☐ curcuma	1 càc
☐ épices zaatar	1 càs	☐ bouillon de légumes	1 l
☐ haricots blancs cuits	200 g		

PRÉPARATION

1. Préchauffer le *four* à 200 °C.
2. Mettre les *carottes* et les *gousses d ail* dans un saladier. Ajouter l'*huile d olive* et les *épices zaatar*. Bien mélanger.
3. Déposer sur une *plaque de cuisson* recouverte de papier sulfurisé. Cuire au four pendant *30 minutes*.
4. Enlever la peau de l'ail rôti et le mettre dans un *mixeur* avec les carottes rôties, les *haricots blancs cuits*, le *concentré de tomates*, le *jus de citron*, le *curcuma* et le *bouillon de légumes*.
5. Mixer jusqu'à obtenir une consistance homogène. Rajouter de l'eau si nécessaire.
6. Transférer dans une *casserole* et réchauffer.
7. Servir avec un filet d'huile d'olive et saupoudrer de zaatar supplémentaire.

Le zaatar est un mélange libanais de sumac, sel, thym, sésame doré et sésame blanc — d'où l'allergène sésame.

Les haricots blancs remplacent la crème : ils épaississent la soupe et apportent des protéines tout en gardant la recette vegan.