 **Velouté aux pois chiches**

[](http://croquantfondantgourmand.com/wp-content/uploads/2018/11/veloute-aux-pois-chiches-p1130679-r.jpg) **Pour 6 Croquants-Gourmands**

**- 2 boîtes de** [**pois chiches**](https://recettes.de/pois-chiche) **de 400 g (1)**  
**- 1 gros oignon**  
**- 1 grosse** [**carotte**](https://recettes.de/carottes)  
**- 1 bouquet de feuilles de** [**céleri**](https://recettes.de/celeri) **(2)**  
**- 2 gousses d'ail**  
**- 1 càc de** [**cumin**](https://recettes.de/cumin) **moulu (3)**  
**-** [**piment**](https://recettes.de/piment) **moulu (3)  
- sel**  
**- 1** [**citron**](https://recettes.de/citrons) **bio**  
**- 1 litre d'eau**  
**- 1 bouquet garni**  
**- 3 càs de crème fraiche**  
**- Feuilles de** [**menthe**](https://recettes.de/menthe)  
**- graines de cumin** **- graines de** [**sésame**](https://recettes.de/sesame)  
**- huile d'olive**

Égoutter les pois chiches et les rincer jusqu'à ce que l'eau ne mousse plus.  
Éplucher les légumes et les couper en dés.  
Les faire revenir dans un filet d'huile chaude pendant 5 minutes.  
Assaisonner de sel, cumin et piment en poudre.  
Ajouter les pois chiches et le zeste de citron en lamelles.  
Couvrir avec l'eau et introduire le bouquet garni.  
Porter à ébullition, puis laisser cuire à couvert et à frémissement pendant 30 minutes.  
Mixer finement la soupe, puis la passer au tamis si comme moi vous n'aimez pas retrouver des petits morceaux de peau.  
Rectifier l'assaisonnement, incorporer 3 càs de jus de citron et 3 cuillerées de crème.  
Servir chaud après avoir parsemé  de quelques graines de cumin et de sésame, ainsi que de quelques feuilles de menthe.