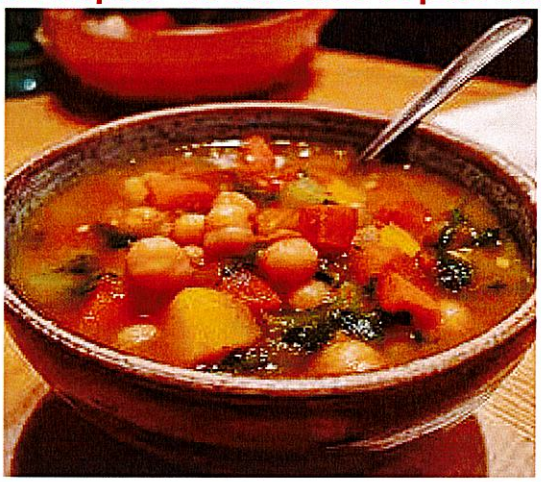
Bouillon rapide de carottes et pois chiches



Ingrédients :
- 2 carottes, coupées en rondelles (ou en dés)
- 1 tasse de pois chiches cuits (ou en conserve, bien rincés)
- 1 oignon, émincé (facultatif)
- 4 tasses d'eau ou de bouillon de légumes
- 1 à 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût
- Herbes aromatiques (comme le thym, le laurier, ou du persil) selon vos goûts
- Autres légumes restants (comme des courgettes, du céleri, ou des épinards), coupés en morceaux (facultatif)

1. **Chauffez l'huile** : Dans une grande casserole, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen.

2. **Faire revenir l'oignon** : Ajoutez l'oignon émincé et faites-le revenir pendant 2-3 minutes jusqu'à ce qu'il soit translucide.

3. **Ajoutez les carottes et les autres légumes** : Incorporez les carottes (et tout autre légume que vous souhaitez ajouter) et faites-les revenir pendant environ 5 minutes pour qu'elles commencent à s'attendrir.

4. **Ajoutez les pois chiches et le liquide** : Ajoutez les pois chiches cuits et versez l'eau ou le bouillon de légumes. Remuez pour bien mélanger.

5. **Assaisonnez** : Ajoutez le sel, le poivre et les herbes aromatiques de votre choix. Si vous utilisez des feuilles de laurier ou du thym, il est préférable de les retirer avant de servir.

6. **Porter à ébullition** : Portez le mélange à ébullition, puis réduisez le feu pour laisser mijoter. Laissez cuire pendant environ 15-20 minutes, jusqu'à ce que les carottes soient tendres.