

VELOUTÉ PETITS POIS & MENTHE



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Petits pois (surgelés ou en conserve) 300g
- 1 oignon = 80g environ
- 2 gousses d'ail
- Huile de tournesol 2 càs
- Eau 400mL
- Menthe fraîche
- Lait de coco, ricotta ou crème fraîche 60 à 100g
- Sel
- Poivre

Astuces :

- La pleine saison des petits pois, c'est entre Mai et Juin.
- Ajouter des tranches de lards ou des lardons grillés au dernier moment avant de servir.
- Si la soupe est trop épaisse, ajouter un peu d'eau petit à petit.

Préparation : 5 minutes | Cuisson : 15 minutes
Pour 4 personnes

1. Éplucher les gousses d'ail et l'oignon et les émincer finement.
2. Égoutter la conserve de petits pois et les rincer à l'eau (sauf s'ils sont surgelés).
3. Ciseler finement la menthe.
4. Dans une casserole, sur feu moyen : faire revenir l'ail et l'oignon dans l'huile pendant 5 à 10 minutes (ils doivent être fondants).
5. Ajouter l'eau, le sel, le poivre, les petits pois et faire réduire (sur feu moyen/fort) environ 5 minutes. L'eau doit frémir.
6. Au dernier moment, mixer la soupe puis ajouter 30 à 50g de lait de coco, ricotta ou crème fraîche en fonction de la texture désirée et mixer de nouveau.
7. Parsemer de menthe finement ciselée et servir.



@Recettes100faim.fr