Velouté de petits pois à la menthe

velouté été petits pois sanslait sanslactose

Imprimer

Commenter

Préparation: **10 min**

Ingrédients
Pour 2 personnes

- 170 g de petits pois écossés (soit 500 g entiers)
- 1 échalote
- 1 c. à c. d’huile d’olive
- 1 c. à s. de crème de soja
- 220 ml de bouillon de légumes
- 6 feuilles de menthe

- piment d’Espelette
- sel, poivre

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d’eau et portez à ébullition.
2. Écossez les petits pois. Enlevez la peau de l’échalote et découpez-la grossièrement.
3. Déposez les petits pois sur le tamis du Vitaliseur et faites cuire pendant 3 minutes.
4. Ce temps écoulé, ajoutez l’échalote sur le tamis et poursuivez la cuisson pendant 3 minutes.
5. Placez tous les ingrédients dans un blender – dosez le piment, le sel et le poivre selon votre goût –, et mixez.
6. Ce velouté se déguste chaud ou froid.

Cette recette estivale a été réalisée par Maëlys du blog The Sunny Foodie

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d’asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises