

## Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les  
recettes

# 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 écosés (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 ...

Compote de fraise, myrtille et patate douce

Terrine de saumon

Steak végétal d'aubergine

Le gâteau tout doux

Mon compte

Recettes

Contact

CGV

Newsletter

+33 (4) 94 01 22 61

Mon compte

Recettes

Notre histoire

Contact

CGV

Newsletter

▣ Facebook

▣ Pinterest

▣ Instagram