

## Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les  
recettes

# Velouté de petits pois à la menthe



ETE, VEGAN, PALEO, RAPIDE



Imprimer



Commenter

Préparation: **10 min**

### Ingrédients

**Pour 4 personnes**

- 250 gr de petits pois frais (écosés)
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- 400 ml de bouillon de légumes
- 20 cl de lait d'amande
- 3 c.s d'huile d'olive
- Une pincée de fleur de sel
- Menthe fraîche

1. Placez les petits pois frais dans le tamis du Vitaliseur pour 3 minutes de cuisson.
2. Débarrassez les petits pois dans un bol contenant de l'eau froide et des glaçons, afin de bien les refroidir, puis égouttez-les.
3. Epluchez et émincez grossièrement l'échalote, ainsi que l'ail préalablement dégermé.
4. Faites-les cuire 5 minutes au Vitaliseur.
5. Dans un blender, versez les petits pois, l'échalote, l'ail, le bouillon, le lait d'amande, l'huile d'olive, la fleur de sel et une grosse poignée de menthe (une dizaine de feuilles). Mixez jusqu'à l'obtention d'un velouté homogène.
6. Placez au frais au moins 2h et servez bien glacé.

*Cette recette vegan est également disponible en vidéo en [cliquant ici](#).*

Vous allez aussi aimer ...

Pain au sarrasin

Compote de fraise, myrtille et patate douce

Terrine de saumon

Steak végétal d'aubergine

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[+33 \(4\) 94 01 22 61](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Notre histoire](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[Facebook](#)

[Pinterest](#)

[Instagram](#)