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 (écossés)
- 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 ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d’asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises

Mon compte
Recettes
Contact
CGV
Newsletter
+33 (4) 94 01 22 61
Mon compte
Recettes
Notre histoire
Contact
CGV
Newsletter
Facebook
Pinterest
Instagram