Le veloute bio petits pois menthe

Les ingrédients pour 2

400 grs de petits pois bio
750 ml d eau
4/6 feuilles de menthe bio
1 belle échalote ou 2 petites
1 cube de bouillon de legumes bio
100 grs de fromage frais
1 citron bio
20 grs de beurre
Sel poivre
De l huile d olive

Préparation 15 mins Cuisson 15 mins Difficulté 1





Qui dit petits pois…

…dit écossage! On égrène les pois bios, on détaille échalote bio.

On râpe le zeste de citron bio



On fait revenir l échalote dans le beurre dans une casserole à feu doux .on ajoute le zeste de citron, douce odeur aux fourneaux…On verse l’eau dans la casserole, les petits pois, le sel le poivre la cube de bouillon, et on laisse cuire 10/15 mins





On ôte de la plaque de cuisson, on ajoute les feuilles de menthe, le fromage frais bio et on mixe le tout pour obtenir le velouté.

Pour les puristes, on peut passer le mélange au tamis fin pour un velouté sans aspérité, mais c’est aussi très bon sans.

Voila, un consommé fin et raffiné, douceur des petits pois bio, note de menthe, un filet d’huile, et à souhait, une touche additionnelle de fromage frais bio.

Bonne dégustation.

