



Le velouté de petits pois à la feta

Recette pour 4 personnes. Préparation : 10 min. Cuisson : 6 min.

Ingrédients

Petits pois : 600 g, surgelés bio
Crème liquide : 15 cl
Huile d'olive : 5 cl
Bouillon de légumes déshydraté : 1 tablette
Feta : 100 g
Persil : 1 bouquet
Sel, poivre
Sucre en poudre : 5 g
Echalotes
Moulin de 5 baies

Matériel

une jatte allant aux micro ondes
une casserole
un mixer
un couteau
un hachoir berceuse



Réalisation > la préparation

1. Faire décongeler aux micro ondes les petits pois en les laissant 6 minutes à pleine puissance, sans rien leur ajouter.
2. Hacher finement le bouquet de persil à la main et quelques échalotes.
- il vaut mieux hacher des herbes à la main qu'au mixer qui a tendance à les réduire en purée en rendant du jus -
3. Porter à ébullition 30 cl d'eau avec la tablette de bouillon déshydraté, et laisser la tablette se dissoudre complètement.
4. Couper la feta en petits dés et la réserver.
5. A leur sortie du four à micro ondes, réserver une poignée de petits pois de côté pour le décor et verser le reste dans la casserole avec le fumet bouillant. Arrêter l'ébullition et bien mélanger.
6. Verser l'ensemble dans le mixer, en ajoutant l'huile d'olive et la crème, le persil et les échalotes, la pincée de sucre, un peu de sel et un peu de poivre. Mixer longuement jusqu'au lissage parfait.

Réalisation > le service

7. Servir aussitôt en versant ce velouté dans des bols ou assiettes. Placer au centre de chaque part quelques pois et dés de feta. Et donner quelques tours de moulin de 5 baies.

Pure gourmandise

La gourmandise est un joli défaut.

www.PureGourmandise.com