

SOUPE FROIDE DE PETITS POIS

Concombre et menthe fraîche

Informations :

- difficulté : facile
- pour 4 personnes
- préparation d'environ 10 minutes
- cuisson d'environ 20 minutes



Ingrédients :

- 1kg de petits pois (frais ou surgelés non cuisinés)
- 1 concombre de taille moyenne
- 1 yaourt nature
- 10 feuilles de menthe fraîche
- 1 gousse d'ail
- Sel fin
- Poivre du moulin

Préparation :

- 1) Faire cuire les petits pois dans un grand volume d'eau bouillante, départ eau froide.
- 2) Une fois cuits, les égoutter et les passer immédiatement sous l'eau froide pour en fixer leur belle couleur verte.
- 3) Mixer les petits pois cuits avec le concombre coupé en morceaux, le yaourt nature, les feuilles de menthe et la gousse d'ail émincée.
- 4) Assaisonner avec du sel et du poivre justement dosés.
- 5) Servir bien frais.

👉 Les astuces de la p'tite Poule Rousse :

- Ne pas peler le concombre : la grande majorité des vitamines qu'il contient se trouvent derrière sa peau, il serait dommage de s'en priver ! De plus cela apportera de jolis petits points verts dans la préparation.
- Inutile d'ajouter de l'eau à cette recette, le concombre en contient suffisamment pour avoir une texture ni trop épaisse, ni trop liquide.
- Envie de donner un peu de peps à cette recette ? Ajouter un trait de jus de citron lors de son assaisonnement.
- Et pour plus de gourmandise, la déguster avec quelques pignons de pin torréfiés.