

N°126



À TABLE!

LES BONNES RECETTES DE NICOLAS

E N T R É E

Soupe de petits pois à la menthe

Recette extraite de l'ouvrage "La cuisine du marché à moins de 5 €" Sunil Vijayakar - Editions Marabout



NICOLAS

Préparation : 10 min - Cuisson : 20 min - Coût : environ 1 € par personne

Pour 4 personnes

1 cuillère à soupe de beurre | 1 oignon haché finement | 1 pomme de terre coupée en petits morceaux | 1 l de bouillon de légumes
400 g de petits pois surgelés | 6 cuillères à soupe de feuilles de menthe ciselées | sel et poivre | crème fraîche (facultatif)

Faire fondre le beurre dans une casserole puis y faire revenir l'oignon et la pomme de terre pendant 5 minutes. Ajouter le bouillon de légumes et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter 10 minutes jusqu'à ce que les morceaux de pomme de terre soient fondants.

Ajouter les petits pois et poursuivre la cuisson 3 à 4 minutes. Saler et poivrer généreusement. Hors du feu, ajouter la menthe. Réduire cette préparation en purée, dans un robot ou à l'aide d'un mixeur. Répartir la soupe dans des bols chauds et ajouter une cuillerée de crème fraîche si vous le souhaitez.

Pour une variante au jambon, couper 1 carotte en rondelles et 1 navet en morceaux, et les faire cuire avec l'oignon et la pomme de terre. Ajouter ensuite 1 litre de bouillon de poule. Quand la carotte et le navet sont fondants, ajouter 300 g de jambon cuit, coupé en petits morceaux, 4 petits oignons blancs hachés finement et 2 cuillerées à soupe de persil ciselé, en même temps que les petits pois, et faire cuire 3 à 4 minutes. Verser cette soupe, sans la mixer, dans des bols chauds, et servir aussitôt avec du pain croustillant.

- Nez : de citron, de mimosa, de menthol.
- Bouche : typé, nerveux avec une finale croquante.



le conseil de votre caviste :

Grains de Cépage,
Muscat sec 2007 Vin de Corse,
Vin de Pays de l'Île de Beauté
blanc

Et aussi :

Colombelle 2008 Vin de Pays des
Côtes de Gascogne blanc

En collaboration avec Marabout

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, A CONSOMMER AVEC MODÉRATION