



Soupes froides

Velouté de petits pois à la menthe fraîche et chèvre frais



1h10 1h 10 min 0 251
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation des petits pois

- 1 Dans une casserole, faire bouillir de l'eau.
- Verser une pincée de gros sel lorsque l'eau arrive à ébullition.
- Jeter les petits pois dans l'eau et laisser cuire 5 à 10 minutes en fonction de la grosseur des petits pois.
- 4 Une fois cuit, plonger les petits pois dans l'eau glacée à l'aide d'une écumoire.
- **5** Égoutter soigneusement les petits pois dans une passoire.
- 6 Verser les petits pois dans le bol d'un blender.
- Ajouter du bouillon ou un fond de volaille froid à hauteur des petits pois.
- 8 Ajouter de l'huile d'olive pour apporter de l'onctuosité.
- **g** Effeuiller la menthe fraîche, mettre quelques feuilles dans le blender.
- 10 Saler et poivrer.
- 11 Mixer les ingrédients.
- 12 Vérifier la texture, avec une cuillère, si la cuillère est bien

Ingrédients pour 4 personnes

Ingrédients pour le velouté

500 g **Petits pois**

- 1 Fond blanc de volaille
- 1 Huile d'olive
- 1 botte(s) Menthe fraîche
- 125 g Chèvre frais
- 1 Sel
- 1 Poivre
- 0.5 Baguette(s) de pain
- 1 botte(s) Radis
- 1 Vinaigre d'alcool blanc
- 1 Gros sel

nappée, la consistance est parfaite.

Étape 2

Préparation du chèvre frais et des radis

- Sortir le chèvre, le mettre dans un bol, assaisonner de sel et de poivre.
- 2 Ajouter un filet d'huile d'olive.
- **3** Effeuiller de la menthe et la ciseler.
- 4 Ajouter la menthe au chèvre et mélanger le tout à la fourchette. Réserver.
- Dans un cul de poule rempli d'eau, verser le vinaigre blanc.
- 6 Couper les fanes en laissant environ 2cm, couper les racines des radis. Plonger les radis dans l'eau vinaigrée.
- Bien nettoyer les radis puis les égoutter.
- 8 Préparer des croutons avec la demi-baguette.

Étape 3

Dressage

- 1 Déposer les croûtons sur une assiette.
- Étaler le chèvre écrasé à la fourchette sur les croutons.
- 3 Émincer les radis finement et les déposer sur le chèvre.
- 4 Ciseler de quelques feuilles de menthe et les disposer sur les radis et les fanes.
- Verser le velouté de petits pois dans une assiette creuse. Disposer les toasts au chèvre sur le bord de l'assiette. Poivrer le velouté.